

202-114

DGUV Information 202-114



Gerätturnen in der Schule

Hinweise zur sicheren und
gesunden Unterrichtsgestaltung

Impressum

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Autorinnen: Marlies Marktscheffel, Annette Kuhlig (Unfallkasse Berlin), Christina Trebus (Unfallkasse Sachsen-Anhalt)

Sachgebiet Allgemeinbildende Schulen des
Fachbereich Bildungseinrichtungen der DGUV

Ausgabe: November 2022

Satz und Layout: Atelier Hauer + Dörfler GmbH, Berlin

Bildnachweis: Fotos: © Marlies Marktscheffel; Abb. 14: © UK NRW;
Illustrationen: © Konzeptquartier – DGUV

Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit
ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug: Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter
www.dguv.de/publikationen Webcode: p202114

Gerätturnen in der Schule

Hinweise zur sicheren und gesunden
Unterrichtsgestaltung

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
1	Vorwort	5	
2	Warum Turnen?	6	
2.1	Beitrag des Turnens für die gesunde Entwicklung.....	6	
2.2	Beitrag des Turnens zur Kompetenzentwicklung.....	6	
2.3	Beitrag des Turnens für eine positive Einstellung zum Sportunterricht.....	7	
2.4	Beitrag des Turnens zur Mehrperspektivität des Sportunterrichts.....	8	
3	Sicheres Turnen	9	
3.1	Unfallgeschehen.....	9	
3.1.1	Stützsprünge.....	9	
3.1.2	Turnen am Gerät.....	10	
3.1.3	Bodenturnen.....	10	
3.1.4	Helfen und Sichern.....	11	
3.2	Maßnahmen zur Prävention.....	12	
3.2.1	Sichere Geräte.....	12	
3.2.2	Sichere Organisation.....	15	
3.2.3	Helfen und Sichern.....	20	
3.2.4	Voraussetzungen schaffen.....	24	
4	Basiselemente des Schulturnens	41	
4.1	Boden.....	41	
4.1.1	Rolle vorwärts.....	41	
4.1.2	Rolle rückwärts.....	44	
4.1.3	Flugrolle/Sprungrolle.....	47	
4.1.4	Kopfstand.....	48	
4.1.5	Handstand.....	49	
4.1.6	Handstandabrollen.....	51	
4.1.7	Handstützüberschlag seitwärts (Rad).....	52	
4.2	Schwebebalken.....	54	
4.2.1	Drehungen.....	54	
4.2.2	Hockwende als Abgang.....	55	
4.2.3	Schwebesitz.....	56	
4.2.4	Grätschsprung als Abgang.....	57	
4.2.5	Hocksprung als Abgang.....	57	
4.3	Parallelbarren.....	58	
4.3.1	Stützschnungen.....	58	
4.3.2	Kehre und Wende.....	59	
4.3.3	Rolle vorwärts.....	61	
4.4	Reck.....	62	
4.4.1	Sprung in den Stütz.....	62	
4.4.2	Rückschwung.....	63	
4.4.3	Kniehangab- und aufschwung.....	64	
4.4.4	Felgabzug vorlings rückwärts.....	64	
4.4.5	Felgunterschwung.....	65	
4.4.6	Hüftaufschwung vorlings rückwärts.....	67	
4.4.7	Rückschwung-Hüftumschwung vorlings rückwärts.....	68	
4.5	Schaukelringe.....	70	
4.5.1	Schnungen im Langhang mit Beinabstoß.....	70	
4.5.2	Vor- und Rückschnungen mit 1/2 Drehung.....	71	
4.5.3	Überdrehen rückwärts/vorwärts gehockt.....	72	
4.5.4	Strecksturzhang.....	73	
4.6	Stufenbarren.....	73	
4.6.1	Unterschwung über den unteren Holm mit Fußaufsatz.....	73	
4.6.2	Spreizdrehung.....	74	
4.6.3	Abgang.....	75	
4.7	Sprung.....	77	
4.7.1	Anlauf, Einsprung, Absprung und Landung.....	77	
4.7.2	Sprunggrätsche.....	80	
4.7.3	Sprunghocke.....	82	
5	Hinweise und Literatur	84	
5.1	Weiterführende Hinweise.....	84	
5.2	Verwendete Literatur.....	84	

1 Vorwort

Gerätturnen gehört nach wie vor zu den klassischen Schulsportarten, wobei es in den Rahmenlehrplänen der Länder in den meisten Fällen dem Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten“ zuzuordnen ist. So geht es im Schulsport nicht nur um die Vermittlung des klassischen Übungsguts aus dem Gerätturnen, mit dem Ziel, Turnübungen an den einzelnen Geräten zu erlernen. Häufig stehen vor allem in der Grundschule die Turngeräte als Bewegungslandschaften in der Sporthalle oder als einzelne Stationen, um mit kleinen Übungen die konditionellen oder koordinativen Fähigkeiten zu schulen.

Aber auch diese Inhalte haben leider in vielen Schulen nur noch einen geringen Anteil am Sportunterricht. Dies hat zum einen damit zu tun, dass Gerätturnen im Lehramtsstudium nicht mehr zwingend enthalten ist. Zum anderen liegt es auch daran, dass auf Grund des Mangels an ausgebildeten Sportlehrkräften der Sportunterricht vor allem in vielen Grundschulen von fachfremden Lehrkräften erteilt wird, denen in der Regel die Kenntnisse zum Vermitteln des Gerätturnens fehlen. Darüber hinaus besitzen viele Sporthallen nicht die Mindestausstattung an Geräten, die für einen abwechslungsreichen sowie methodisch vielfältigen Gerätturnunterricht notwendig sind. Damit geht ein wichtiger Teil des Schulsports verloren, denn gerade im Gerätturnen lernen die Schülerinnen und Schüler ihren Körper ganz anders kennen, lernen Risiken zu bewältigen und entwickeln durch das Helfen und Sichern wichtige soziale Kompetenzen.

Ziel dieser DGUV Information ist es, Anregungen zu geben, das Turnen im Schulsport abwechslungsreich und sicher zu gestalten. Deshalb nehmen die Ausführungen sowohl zu den motorischen Voraussetzungen als auch zum Helfen und Sichern einen breiten Raum ein.

Diese DGUV Information kann eine Fachausbildung für den Bereich des Gerätturnens nicht ersetzen. Sie soll ausgebildeten Sportlehrkräften Anregungen geben, wie das Gerätturnen für alle Schülerinnen und Schüler freudvoll und angstfrei gestaltet werden kann. Dabei geht es sowohl um Inhalte zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten, damit das Turnen gelingen kann, als auch um methodische Angebote für das Erlernen klassischer Turnelemente.

Die Ausführungen in dieser DGUV Information konzentrieren sich ausschließlich auf den Bereich des Gerätturnens und beleuchten nicht die vielen anderen Bereiche des Turnens, wie z. B. Akrobatik, Trampolin, Trapezturnen oder Le Parkour.

Wir freuen uns, wenn die DGUV Information dazu anregt, das Gerätturnen in allen Schulstufen anzubieten und den Kindern und Jugendlichen damit das Faszinierende dieser Sportart nahe zu bringen.

Länderspezifische Regelungen zur sicheren Gestaltung des Sportunterrichts finden in dieser DGUV Information keine Berücksichtigung, sind aber natürlich dennoch zu berücksichtigen.

2 Warum Turnen?

2.1 Beitrag des Turnens für die gesunde Entwicklung

Wie kaum eine andere Sportart kann das Turnen die motorischen Basiskompetenzen auf so vielfältige Art und Weise ausbilden und trainieren. Deshalb wird das Turnen häufig als die „Kinderstube des Sports“ bezeichnet¹ und kann den Grundstein für eine gesunde Entwicklung legen. Kinder, die frühzeitig turnen, sammeln vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen. Dies erleichtert das Erlernen von Fertigkeiten im Gerätturnen und auch in anderen Sportarten. Frühe und gründliche Bewegungserfahrungen sichern eine grundlegende Handlungskompetenz der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen im Alltag und Sport. Gerade auch im Prozess des Alterns sind frühzeitige Körper- und Bewegungserfahrungen noch von großer Bedeutung. Damit ist nicht gemeint, dass der alternde Mensch für ein gesundes „alt werden“ unbedingt geturnt haben muss. Aber wer einmal Bewegungen erlernt hat, kann sein ganzes Leben lang darauf zurückgreifen und auch Bewegungen anderer Sportarten mit einem Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten unkompliziert einüben. Es ist so der Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt, was ein wesentliches Anliegen des Schulsports ist (Doppelauftrag des Schulsports).

Turnerische Bewegungen trainieren in herausragender Weise die sensomotorischen Funktionssysteme. Besonders das frühe bis mittlere Kindesalter (3–10 Jahre) ist bestens dazu geeignet, die koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln. Im Gegensatz zu den konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer sind die koordinativen Fähigkeiten ein Leben lang speicherbar und auch nach Jahren der „sportlichen Abstinenz“ schnell wieder abrufbar.

Ebenso fördert das Gerätturnen die motorische Lernfähigkeit der Kinder und Jugendlichen. Sie lernen außerdem, Kraft und Schnelligkeit gut dosiert und Bewegungsimpulse sehr präzise der Aufgabe entsprechend einzusetzen. Sie entwickeln eine gute Differenzierungsfähigkeit. Beim Turnen erfahren die Schülerinnen und Schüler ungewohnte Körperlagen und Verlagerungen des Körpers im Raum, dazu noch Drehungen um alle Körperachsen. Diese

ständig wechselnden Situationen fordern eine ständige Orientierung und sorgen für Anpassungsprozesse. Das fördert die Orientierungsfähigkeit. Ungewohnte Lagen und Bewegungen im Raum, verbunden mit der Anforderung, stets die Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, fordern und fördern darüber hinaus die Gleichgewichtsfähigkeit.

Auch die konditionellen Fähigkeiten, speziell die Maximalkraft im Sinne von relativer Kraft², die Schnellkraft, die Kraftausdauer und die Beweglichkeit werden durch das Turnen entwickelt. Das Anspannen großer Muskelgruppen, besonders auch der Rumpfmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule, was wiederum eine gute Körperhaltung begünstigt bzw. Haltungsschäden ausgleicht.³

2.2 Beitrag des Turnens zur Kompetenzentwicklung

Aber Turnen kann noch mehr! Denn das wiederholte Üben „bis ich es kann!“ fördert wertvolle Persönlichkeitseigenschaften wie Anstrengungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Disziplin, Mut, Einsatzbereitschaft und Selbstüberwindung. Im Turnen können Schülerinnen und Schüler echte Erfolgserlebnisse sammeln. Denn unmittelbar nach ihrem Einsatz kennen sie schon das Ergebnis, das sie allein durch ihr Tätigwerden erreicht haben. Sie können lernen, dass sie selbstwirksam sind, denn gerade im Krafttraining zeigen sich verlässlich und schnell sichtbare Erfolge. Die Schülerinnen und Schüler erleben, was sie bereits können und auch, was sie noch nicht können. Ein Gelingen hängt nicht von anderen Schülerinnen und Schülern ab. Durch Erfolge und Misserfolge erhalten Schülerinnen und Schüler eine realistische Selbstwahrnehmung. Diese Selbstwahrnehmung ist eng verknüpft mit Risikokompetenz, die besonders gut durch motorische Herausforderungen bzw. turnerische Übungen entwickelt werden kann. Risikokompetente Schülerinnen und Schüler und Erwachsene verfallen seltener und mit weniger schlimmen Verletzungsfolgen. Sie sind im Alltag erfolgreicher als Menschen mit geringer Risikokompetenz und entscheiden bewusst, sich einer zunächst als Bedrohung wahrgenommenen

¹ Leirich, Bernstein & Gwizdek, 2007

² „Relative Kraft“ ist die Maximalkraft im Verhältnis zum eigenen Körpergewicht!

³ Härtig & Buchmann, 2011

motorischen Herausforderung zu stellen oder nicht. Dazu wägen sie das mögliche Risiko, das eigene Können und mögliche Sicherheitsmaßnahmen vorher gründlich ab.⁴

Die Entwicklung der Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz ist daher ein wichtiger Bestandteil der Sicherheitsförderung (Abbildung 1).

Das Lernen der Bewegungen nach speziellen Formvorgaben, wie es im Gerätturnen der Fall ist, erfordert die geistige Mitarbeit der Schülerinnen und Schüler. So fördert das Gerätturnen kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Erinnerung, Vorstellungskraft und Kreativität. Schülerinnen und Schüler müssen sich im Turnen immer wieder Hilfe organisieren bzw. selbst anderen Schülerinnen und Schülern Hilfe leisten. Sie müssen dazu Hilfe annehmen können, aber auch verlässlich helfen können und wollen. So werden soziale Kompetenzen wie Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein entwickelt.

2.3 Beitrag des Turnens für eine positive Einstellung zum Sportunterricht

Teilweise besteht die Ansicht, dass das Gerätturnen veraltet und nicht mehr zeitgemäß wäre. Es sei eine „Angstsportart“, die am besten aus den Schulen zu verbannen ist. Gründe für diese Haltung sind meistens⁵:

- Angst durch erlebte Unfälle und Schmerzen
- fehlende Erfolge durch zumeist unzureichende Leistungsvoraussetzungen
- erlebte blamable Situationen
- unzureichendes Wissen seitens der Lehrkräfte über motivierende, interessante und variable Übungsgestaltungen

Außerdem werden die Klassen als zu groß, zu heterogen und die Schülerinnen und Schüler als nicht mehr genügend anstrengungsbereit empfunden. Dazu kommen fehlende Leistungsvoraussetzungen, durch immer weniger Bewegungs- und immer mehr Sitz-Zeit pro Tag.

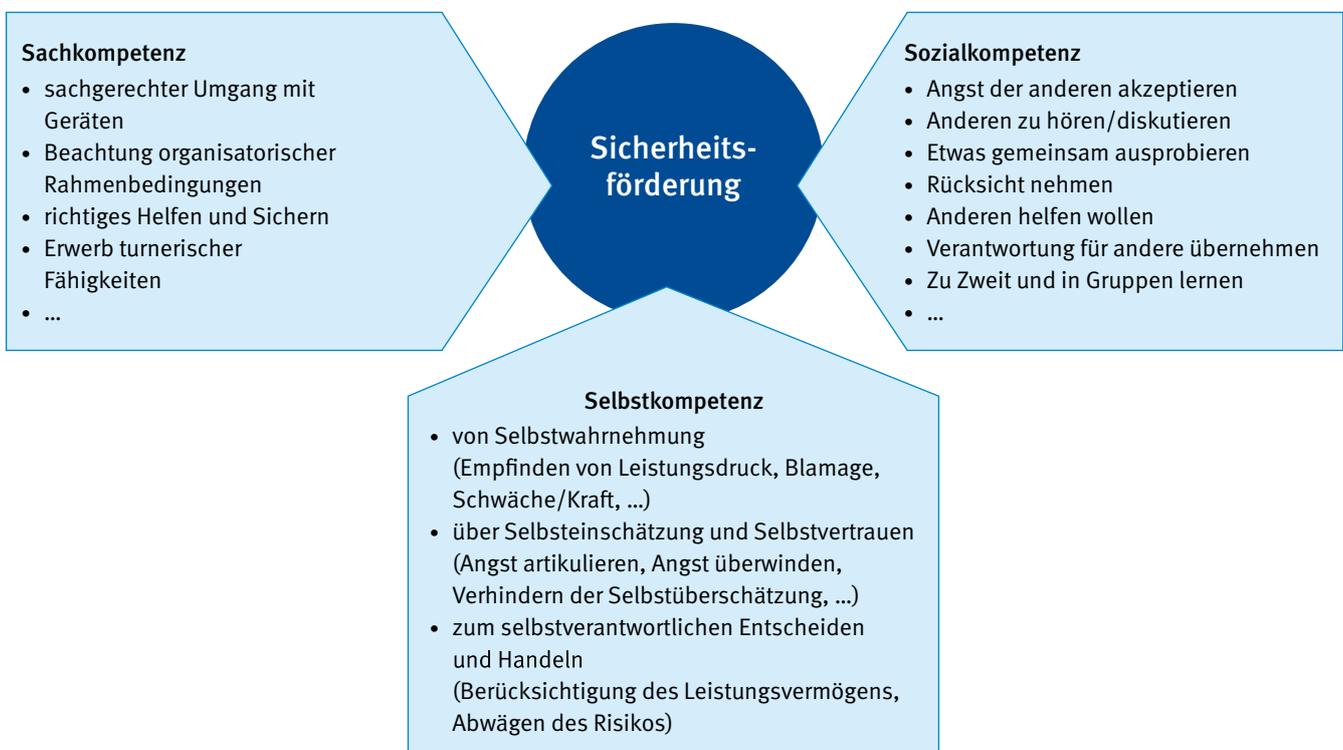


Abb. 1 Die Sicherheitsförderung – Zusammenspiel von Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz in der Sicherheitsförderung.

⁴ Neumann & Katzer, 2011

⁵ Leirich, Bernstein & Gwizdek, 2007



Durch eine gute inhaltlich-methodische Gestaltung des Gerätturnens an Schulen können diese Argumente aber durchaus entkräftet werden. Fachwissen, methodisches Können und pädagogisches Geschick sind die Grundlagen für einen gelingenden Gerätturn-Unterricht. Mit einer guten Planung und den passenden Übungen entsprechend der individuellen Leistungsvoraussetzungen können Lehrkräfte schnelle, selbst erlebbare Erfolge organisieren und somit Freude am Gerätturnen wecken und erhalten.⁶ Die überwältigenden positiven Effekte sind es wert, die Schwierigkeiten des Turnunterrichts an den Schulen anzugehen! Denn durch die komplexe Beanspruchung leistet das Gerätturnen einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler.

Auch die Zensurengebung kann dazu beitragen, dass das Gerätturnen mit positiven Emotionen besetzt ist. Dies geschieht vor allem dann, wenn auch nicht so leistungsstarke Schülerinnen und Schüler für persönliche Lernerfolge oder ihre sozialen Kompetenzen belohnt werden.

Vorschläge zur Zensurengebung:

- Jeder methodische Schritt kann auch eine Note ergeben.
- Gruppenpräsentationen ergeben eine Note: Aus einem Pool von Techniken kann jede Schülerin und jeder Schüler sich ihre bzw. seine Übungen herausuchen (individuelle Leistung) und die Choreografie/Präsentation wird als gemeinsame Note vergeben.⁷
- Helfen und Sichern ist im Turnen wichtig (sozialer Aspekt) und sollte in die Zensurengebung einfließen.
- Auf- und Abbau der Geräte sind elementare Voraussetzungen für einen zügigen und sicheren Sportunterricht.

Die Benotung erfolgt für den Einsatz und die Kenntnisse der Gerätesicherung.

- Fachliche Kenntnisse der Technik und das Fehler erkennen und korrigieren sind kognitive Fähigkeiten und sollten in die Zensurengebung einfließen.
- Und nicht zu vergessen: Was konnte die Schülerin bzw. der Schüler anfangs turnen und wie ist die Leistungssteigerung?
- Aber auch die Bereiche, die in anderen Fächern benotet werden, sollten Berücksichtigung finden: Fleiß, Mitarbeit, Verhalten und die sozialen Kompetenzen.

2.4 Beitrag des Turnens zur Mehrperspektivität des Sportunterrichts

Die Techniken, die beim Gerätturnen im Schulsport erlernt werden und einem sicheren und abwechslungsreichen Unterricht dienen, können beim vielseitigen Turnen in den unterschiedlichsten Bereichen angewendet und weiterentwickelt werden. Unter vielseitigem Turnen summieren sich z. B. die Bereiche Turnen in Gruppen (u. a. Turnen auf der Mattenbahn, Synchronturnen, Paralleltturnen), Gerätarrangements, Trapezturnen, Minitrampolin, Partnerakrobatik und Le Parkour. In den Rahmenlehrplänen der Länder wird hier auf die Mehrperspektivität des Turnens verwiesen, die in folgenden Bewegungsfeldern deutlich wird:

- Bewegen an/mit Geräten
- Turnerisches Bewegen
- Turnen und Bewegungskünste
- Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

Damit bietet das Turnen über das klassische Gerätturnen hinaus auch aus Sicht der Rahmenlehrpläne vielfältige Möglichkeiten, sich mit dieser Sportart zu befassen und Schülerinnen und Schüler zu begeistern.

Weitere Informationen zum Einsatz des Minitrampolins und zur alternativen Nutzung von Sportgeräten siehe: DGUV Information 202-033 „Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“ und 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“.

⁶ ebd.

⁷ Unfallkasse Berlin, 2018

3 Sicheres Turnen

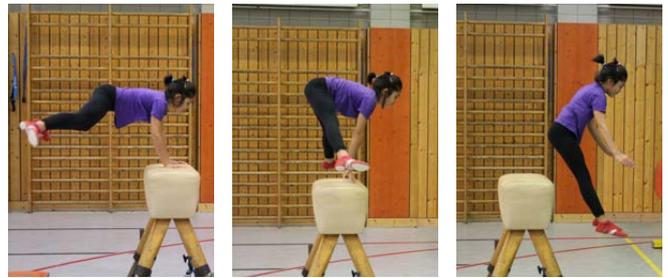
Um ein sicheres Gerättturnen in der Schule zu ermöglichen, ist es grundsätzlich wichtig, einen Überblick über die turnspezifischen Unfälle und Ursachen im Schulsport aufzuzeigen. Darauf aufbauend werden in diesem Kapitel die Maßnahmen zur Prävention im Gerättturnunterricht für eine wirksame Präventionsarbeit abgeleitet.

3.1 Unfallgeschehen

Die statistische Auswertung der bundesweiten Unfallzahlen zeigt seit Jahren, dass mit ca. 12 Prozent der Unfälle am Gesamtunfallgeschehen im Sportunterricht im Turnen zwar weit weniger Unfälle passieren als z. B. in den kleinen und großen Ballspielen, in denen gut die Hälfte aller Sportunfälle geschehen. Aber die Unfallstatistik deutet auch darauf hin, dass die Turnunfälle recht häufig mit schweren und auch bleibenden Verletzungsfolgen einhergehen. Die Unfallanalysen weisen darauf hin, dass immer dann ein erhöhtes Unfallrisiko besteht, wenn im Turnunterricht das Anspruchsniveau der Aufgabe nicht zu den Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler passt. Denn wenn Turnelemente misslingen, besteht oft die Gefahr des Stürzens und Verletzens, wohingegen in anderen Sportarten im Fall eines Scheiterns häufig allein das Ziel nicht erreicht wird. Im Turnen sind bestimmte koordinative und konditionelle Fähigkeiten von essentieller Bedeutung (siehe Kapitel 3.2.4), die in anderen Schulsportarten sonst nur eine untergeordnete Rolle spielen. Die heterogene Ausprägung der motorischen Fähigkeiten der Schulkinder stellt die Sportlehrkräfte vor die große Herausforderung, die individuell passende Übungsvariante für das Fähigkeitsniveau des einzelnen Kindes zu finden. Sind die Aufgaben zu schwer, dann können die Schülerinnen und Schüler sie nicht bewältigen und stürzen (z. B. Wegknicken der Arme am Barren bei ungenügender Stützkraft) oder sie sind durch Angst blockiert und handeln widersinnig (z. B. Festhalten an der Lehrkraft statt am Barren, kein Absprung vom Brett vor dem Bock). Eine unzureichende konditionelle, koordinative und kognitive Vorbereitung auf die jeweilige Übung ist eine der Hauptursachen für Unfälle im Schulturnen. Aber auch eine Unterforderung birgt ein unerwartet hohes Unfallrisiko: Sind die Aufgaben zu leicht, fehlen die nötige Konzentration und die Ernsthaftigkeit für die

Aufgabe und die Schülerinnen und Schüler stürzen aus Leichtfertigkeit. Mit dem richtigen Schwierigkeitsgrad der Aufgabe minimieren Lehrerinnen und Lehrer das Unfallrisiko und sorgen darüber hinaus für eine positive Einstellung zum Turnen. Schülerinnen und Schüler verletzen sich im Turnen am häufigsten bei Stützsprüngen und beim Bodenturnen⁸. Etwa 40 Prozent der schweren Turnunfälle⁹ ereignen sich beim Sprung über ein Gerät. Beim Bodenturnen ereigneten sich 16 Prozent aller schweren Unfälle.

3.1.1 Stützsprünge



Landung nach Stützsprüngen

Die Landung nach einem Sprung über ein Gerät ist der Unfallschwerpunkt im Turnen. Die Schülerinnen und Schüler knicken um oder stürzen. Distorsionen und Prellungen, aber auch Frakturen sind häufige Verletzungen bei diesen Unfällen.

Ursachen

- ungeeignete Matten (z. B. Weichboden) oder schlechte Mattenauslage (Stolperstellen, Mattenlücken, defekte Matten)
- falscher Geräteaufbau, z. B. Kasten, Bock oder Pferd zu niedrig/zu nahe am Sprungbrett
- fehlerhafter Bewegungsablauf
 - fehlerhafte erste Flugphase
 - Stütz erfolgt nicht weit genug vorne
 - falsche Armhaltung in der Stützphase
 - kein Aufrichten des Oberkörpers nach der Stützphase
 - schiefer Absprung
- unzureichende Kopplungsfähigkeit
- mangelnde Konzentration nach Abschluss der zweiten Sprungphase
- ungeeignete (feste) Schuhe

⁸ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Referat Statistik

⁹ Turnunfälle gelten als schwer, wenn die folgende Verletzung zumindest übergangsweise eine Rentenzahlung begründet.

- mangelhaft entwickelte propriozeptorische Wahrnehmung¹⁰ in Verbindung mit schwacher und untrainierter Fuß- und Beinmuskulatur
- fehlerhafte Landetechnik
- unzureichende Bewegungshilfe

Stützphase

Eine weitere stark unfallbelastete Phase bei den Stützsprüngen ist der Stütz. Verletzungen der Finger- und Handgelenke sowie der Unterarmknochen sind die häufigsten Folgen.



Ursachen

- unzureichende Automatisierung der Absprungphase und somit zu viel gebundene Konzentration auf die Abläufe vor dem Stütz (Anlauf, Einsprung, Absprung)
- mangelnde Kopplungsfähigkeit
- unzureichende Stützkraft
- falsche Hand- oder Armhaltung
- keine oder unzureichende Hilfestellung

Abgang vom Gerät

Beim Abgang vom Gerät, vor allem vom Barren und Reck, verletzen sich die Schülerinnen und Schüler in der Regel bei der Landung oder sie bleiben am Gerät hängen und stürzen.

Ursachen

- unzureichende Stützkraft
- zu spätes Lösen des Griffes (Angst, falsche Bewegungsvorstellung)

- ungeeignete Landematten (z. B. Weichboden statt Niedersprungmatten) oder schlechte Mattenauslage (Stolperstellen, Mattenlücken)
- mangelhaftes Beherrschen der Bewegungsfertigkeit
- mangelnde Konzentration auf die Landung
- Nichtbeherrschen der kontrollierten Landung
- ungeeignete Kleidung (weite Kleidung, feste Schuhe)
- unzureichende Hilfestellung

3.1.2 Turnen am Gerät

Weniger häufig, aber nicht zu vernachlässigen sind Unfälle, überwiegend Stürze, die sich beim Turnen an den Geräten, vor allem an Reck und Barren, ereignen.

Ursachen

- unzureichende Stützkraft
- unzureichende Körperspannung
- falscher Griff
- Abrutschen wegen verschwitzter Hände bzw. fehlenden Magnesias
- ungeeignete Kleidung (weite Kleidung, feste Schuhe)
- Überschätzung des eigenen Leistungsvermögens
- fehlerhafte oder fehlende Hilfestellung

3.1.3 Bodenturnen



Verletzungen beim Handstand, Kopfstand und bei Rollbewegungen – selbst bei der vergleichsweise einfachen Rolle vorwärts – treten relativ häufig auf. Ein hohes Unfallrisiko haben auch Rollen vorwärts mit ausgeprägter Flugphase, da sie hohe Anforderungen an das motorische Können der

¹⁰ Die Wahrnehmung aus dem Körperinneren basiert auf Rezeptoren in Muskeln, Gelenken und Sehnen. Sie liefert eine „Innensicht“ über Stellung und Bewegungen des Körpers und der Körperteile im Raum. Aufgrund der Informationen kann dann schnell und adäquat reagiert werden z. B. um Stürze zu vermeiden.

Schülerinnen und Schüler stellen. Zudem ist eine sichere Bewegungshilfe kaum möglich. Hier treten vor allem Verletzungen der Halswirbelsäule und des Kopfes auf.

Ursachen

- unzureichende Stützkraft
- fehlende/fehlerhafte Bewegungsvorstellung
- fehlerhafte Bewegungsausführung
- falsche Handhaltung
- mangelhafte Körperspannung
- zu harte Unterlagen

3.1.4 Helfen und Sichern

Obwohl es zu den primären Aufgaben des Helfens und Sicherns gehört, Unfälle zu verhindern, verletzen sich erstaunlich häufig Schülerinnen und Schüler und auch Lehrerinnen und Lehrer trotz oder bei der Sicherheitsstellung.



Ursachen

- mangelhaftes Beherrschen der Helferfertigkeiten
- fehlende Kenntnis der Helfenden über den Bewegungsablauf und die Gefahrenstellen einer turnerischen Bewegung
- fehlende Konzentration der Helfenden
- fehlende Absprachen zwischen den Turnenden und Helfenden
- fehlende konditionelle und koordinative Voraussetzungen des Helfenden
- Angst des Helfenden vor Verletzungen
- unerwartete und unkoordinierte Reaktion des Turnenden
- ungünstige Kleidung des Turnenden oder/und des Helfenden
- mangelnde Mattensicherung (Stolperstellen, Mattenspalt)

Ein großer Teil der gemeldeten Unfälle im Turnen kann durch geeignete didaktisch-methodische und technisch-organisatorische Maßnahmen vermieden werden (siehe Abbildung 2). Die Ausführungen in den nachstehenden Kapiteln bieten dafür Hilfestellung.

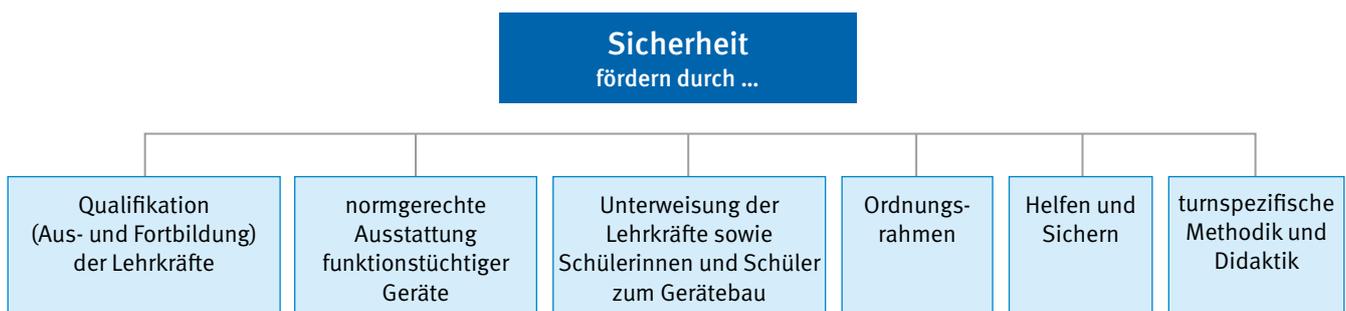


Abb. 2 Sicherheit fördern im Gerätturnen.

3.2 Maßnahmen zur Prävention

3.2.1 Sichere Geräte

Mindestausstattung an Geräten

Die unten aufgeführten Geräte sind für ein methodisch vielseitiges Gerätturnen sinnvoll. Dabei ist die Ausstattung mit Geräten abhängig von der Sporthallengröße.

- Steckreck, alternativ Versenckreck 5 Pfosten; 4 Stangen; 1 Barrenholm
- Schaukelringe (Paar) kombiniert mit feststehenden Ringen. 2–4 ohne/mit Elektromotor hochziehbare Ausföhrung. Kettenfeststeller wandversenkt (Wandkasten)
- Klettertaue (Kletterstangen und Gitterleitern nach Bedarf) 2 x 6 wandversenkt (Wandnische)
- Sprossenwände (Doppelfelder) 4x wandversenkt, schwenkbar mit Abpolsterung, ggf. als einschiebbares Modell.
- Turnmatten mind. 12x, besser 20x
- Mattenwagen 2x mit Schwenkrollen und Griffbügel
- Bodenturnmatten mit Aufrollkern 2x
- Transportwagen f. Bodenturnmatten 1x
- Niedersprungmatten 2x
- Weichböden 2x
- Transportwagen für Weichbodenmatten 1x
- Barren mit Einlegematten 1x
- Mehrzweck-/Kombinationsbarren mit Einlegematten 1x
- Sprungkästen 2x mit Aussparungen an Stirn- und/oder Längsseiten für Bänke, Sprossen und Leitern.
- kleine Kästen oder Turnhocker oder Hocker 6x
- Turnböcke 1x Größe 1, 1x Größe 2 höhenverstellbar
- Sprungpferd 1x höhenverstellbar (nur an weiterführenden Schulen)
- Turnbänke 4x mit Einhängenvorrichtung am Bankende, höherer Grundschulbedarf (Bewegungslandschaften)
- Schwebebalken 5,00 m 1x mit Vlies gepolstert mit Transportrollen, höhenverstellbar
- Übungsschwebebalken 3,00 m (Bodenbalken) 1x
- Sprungbretter mit Transportwagen 4x mit Nadelfilz gepolstert
- Minitrampolin 2
- Zauberschnüre 2 x 8 – 12 m
- Magnesiabehälter + Magnesia 1x Rollbar

Zusätzlich sollte auf eine vielfältige Ausstattung an Klein-geräten geachtet werden, um sie auch als methodische Hilfsmittel einsetzen zu können.

Gerätekunde (Transport, Aufbau, Verstelleinrichtungen)

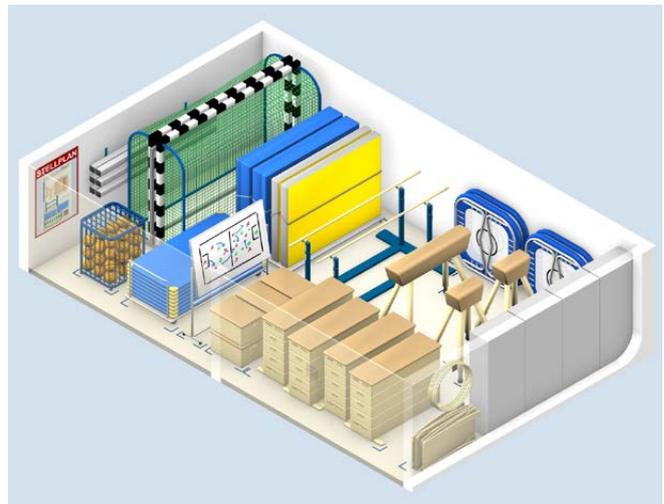
Der Sicherheitsaspekt beim Gerätturnen umfasst nicht nur die Kenntnis wie eine Bewegung funktioniert, sondern beginnt schon mit der Benutzung der Geräte bzw. deren Transport in der Sporthalle.

Die Einsicht, wie ein Gerät sicher auf- und abzubauen ist, entsteht beim Erlernen der nötigen Handgriffe. Den Überblick zu haben, ob jemand im Wege steht oder das Gerät transportiert werden kann, müssen Schülerinnen und Schüler wie im Straßenverkehr erlernen. Die Sportlehrkraft muss den Kindern und Jugendlichen vermitteln, wie die Geräte sicher transportiert, auf- und umgebaut werden und dass ein Gerät erst beturnt werden darf, wenn es komplett abgesichert ist.



Tipp zum Geräteraum

Fußbodenmarkierungen und Fotos von den Geräten am richtigen Standort zeigen allen Beteiligten, wo die Geräte stehen sollen. So kann jeder ohne nachzufragen die Geräte ordentlich und platzsparend wegräumen.



Die Lehrerinnen und Lehrer müssen sich gründlich über Transport, Auf-, Ab- und Umbau sowie über die Funktionsweise der speziellen Sicherungsmechanismen der von ihnen genutzten Geräte informieren und dies auch selbst sicher beherrschen! Vor Benutzung der Geräte muss eine Sicht- und Funktionsprüfung durch die Lehrkraft durchgeführt werden. Ebenso sind die Schülerinnen und Schüler gründlich in die sichere Benutzung der Geräte einzuweisen, denn dies ist auch ein pädagogisches Ziel des Sportunterrichts.

Folgende Spiele könnten die Lehrkräfte im Rahmen der Gerätekunde in den Unterricht einbauen:

„Geräte-TÜV“

Die Schulklasse wird in verschiedene Kleingruppen aufgeteilt. Jede dieser Kleingruppen ist zuständig für einen bestimmten Geräteaufbau. Anschließend kontrolliert jede Kleingruppe den Aufbau einer anderen Kleingruppe. Ist alles richtig und somit sicher aufgebaut, verteilen die Kleingruppen einen „Geräte-TÜV“ (farbige Aufkleber o.ä.). Ist etwas nicht sicher aufgebaut, erklärt die TÜV-Gruppe den oder die Fehler.

Variation: Aufbauarten „lesen“ können und entsprechend die Geräte in der Halle aufbauen.

Mattenbau

Verschiedene Matten werden in der Halle ausgelegt. Folgende Bauideen:

- Mattenhügel
- Weichbodenberg
- Mattentreppe
- Mattengasse

Kastenpuzzle

Jede Mannschaft baut einen Kasten auseinander und legt die Kastenelemente verstreut in die Halle. Jetzt bauen die Mannschaften jeweils einen anderen Kasten wieder sicher zusammen.

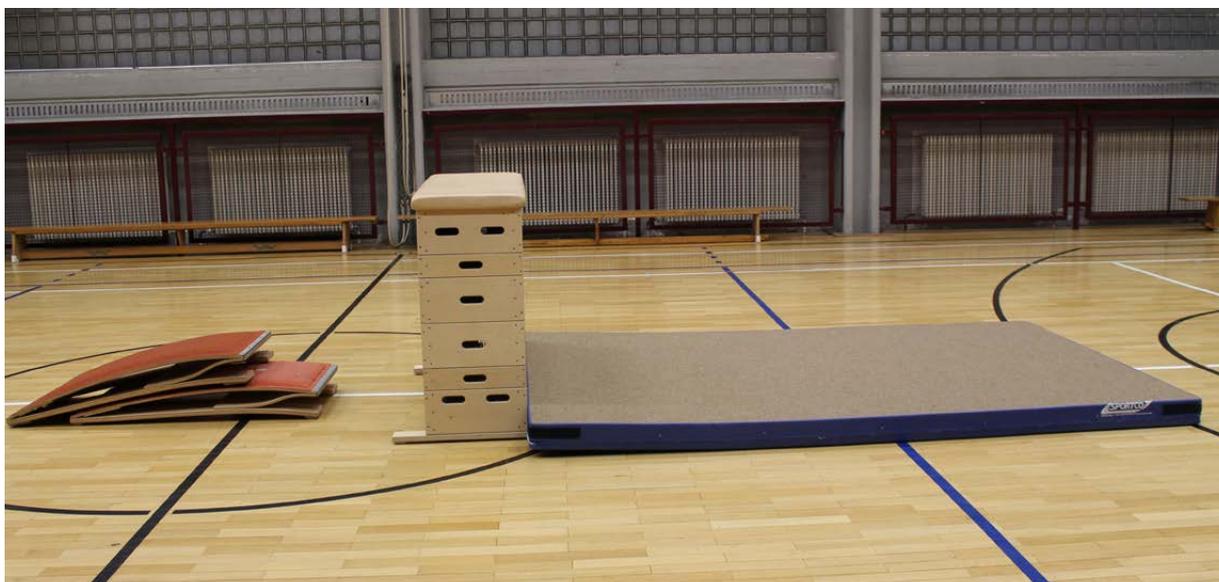
Einsatz von Matten

Grundsätzlich ist die Entscheidung für den Einsatz von Matten von folgenden Kriterien abhängig:

- Altersstufe/Körpergewicht (Primar- oder Sekundarstufe)
- Ausführung der Landung
- Aufgabenstellung
- Könnensstand
- Sprunghöhe
- notwendige Auslage auf Grund der Gerätspezifik (Balkenfüße oder Barrenstreben)

So ist z. B. die dämpfende Wirkung der Matte abhängig vom Körpergewicht der Kinder und Jugendlichen, wodurch sich trotz gleicher Sprunghöhe unterschiedliche Belastungen ergeben.

Eine Absicherung des Fallraums ist dringend erforderlich, um auch dort für eine Mattenauslage zu sorgen, wo es zu Stürzen kommen kann. Bei Unsicherheiten der Schülerinnen und Schüler muss eine entsprechend umfangreichere Mattenauslage gewählt werden. Auch hier sind das Alter/Gewicht (Primar-/Sekundarstufe), der Könnensstand und das Ausführen der Landung bei der Mattenauswahl zu berücksichtigen. Generell muss die Mattenauslage stets überprüft und bei Veränderung der Aufgabenstellung der neuen Situation angepasst werden. Entstehende Mattenspalten müssen durch regelmäßiges Zusammenschieben der Matten verringert werden.



Matten, die für den Einsatz in sehr belastungsintensiven Situationen mit größeren Kindern oder Jugendlichen nicht mehr funktionsfähig sind, müssen deutlich gekennzeichnet werden, damit sie nicht mehr als Landematten genutzt werden. Sie können aber durchaus noch für eine alternative Nutzung einsetzbar sein.

Weitere Informationen zum bestimmungsgemäßen Einsatz von Turnmatten, Weichbodenmatten, Niedersprungmatten und Bodenturnmatten siehe: DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“

Gerätekombinationen

Geräte, die miteinander verbunden werden sollen, müssen sachgerecht zusammengebaut werden.

Die Lehrkraft muss die Geräte vor dem Wegrutschen absichern und zum Beispiel mit Seilen verbinden. Die Lehrerinnen und Lehrer sollten die dazu gebräuchlichsten Knoten kennen. Achtung: Die Belastungseigenschaften der Geräte können sich ändern (z. B. eingehängte Turnbänke, Barrenholme).

Weitere Informationen zur alternativen Nutzung von Sportgeräten siehe: DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“

Wartung der Geräte (Sportstätten und Sportgeräte!)

Sportstätten und Sportgeräte sind vor der ersten Inbetriebnahme, in regelmäßigen Zeiträumen sowie nach Änderungen auf ihren sicheren Zustand, mindestens auf äußerlich erkennbare Schäden oder Mängel zu überprüfen – siehe § 2 der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“.

Darüber hinaus müssen Sport unterrichtende Lehrkräfte:

- Einrichtungen und Geräte vor ihrer Verwendung auf äußerlich erkennbare Mängel und Funktionstüchtigkeit überprüfen
- Einrichtungen und Geräte bei Mängeln der Benutzung entziehen
- sportliche Bewegungsabläufe oder Übungen gegebenenfalls einschränken
- festgestellte bzw. verursachte Mängel dem Sachkostenträger oder seinem Beauftragten mitteilen

Weitere Informationen zur Sicherheit und Prüfung von Sportstätten und Sportgeräten siehe: DGUV Information 202-044 „Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung“

Andere wesentliche Faktoren für die Sicherheit beim Gerätetransport im Turnen sind:

- Disziplin und Ruhe
- kein Turnen im Geräteraum oder während des Auf- und Abbaus
- einen Verantwortlichen pro Aufbauteam festlegen
- Geräte zu mehreren Personen tragen/schieben lassen (z. B. 4 Kinder eine Reckstange)
- Geräte feststellen (auch im Geräteraum!)
- vergewissern, dass keine Füße und Finger beim Absetzen oder Ablassen unter dem Gerät sind
- Mattenauslagen kontrollieren



Tipp

Ein Aufbauplan (siehe Abbildung 3) kann helfen, den geplanten Aufbau für alle anschaulich darzustellen.

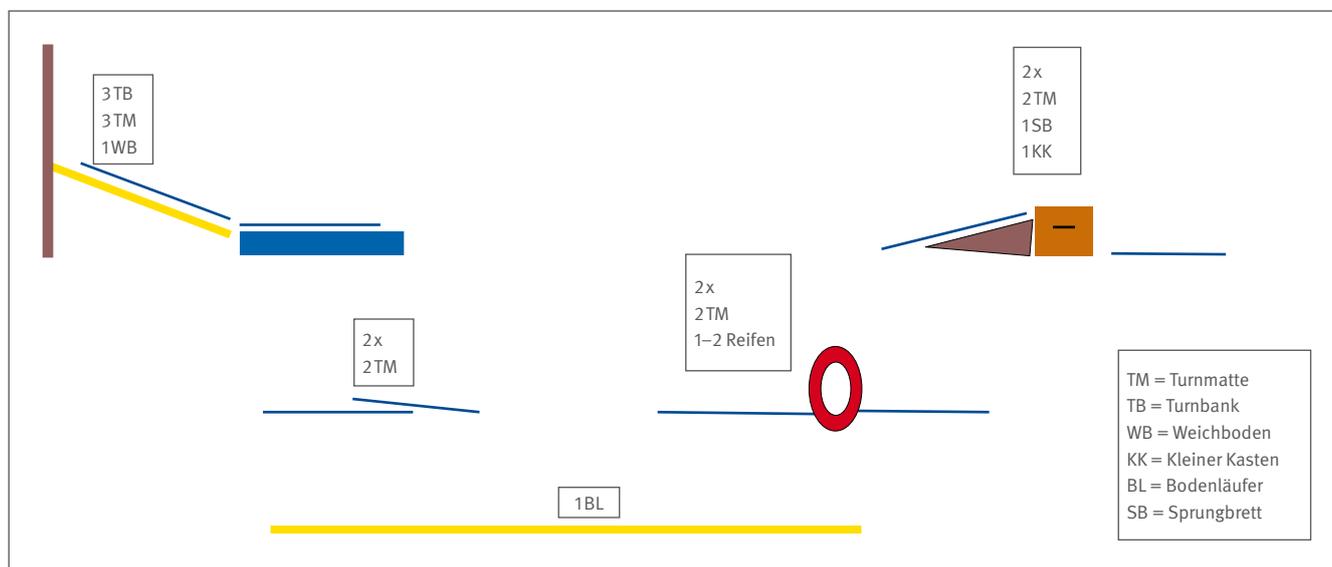


Abb. 3 Aufbauplan „Rolle vorwärts“

3.2.2 Sichere Organisation

Die Rahmenbedingungen für den Sportunterricht können sehr unterschiedlich sein und haben großen Einfluss auf die sichere Organisation. Nicht allen Schulen steht eine gut erreichbare Sporthalle zur Verfügung, die in der Ausstattung dem Bedarf entspricht und auch groß genug ist, um mehrere Klassen gleichzeitig zu unterrichten. In solchen Fällen ist zu überlegen, welche Geräte aufgestellt und mit ausreichend Matten abgesichert werden können. Eine gut geplante Turnstunde ermöglicht es zudem, dass alle Schülerinnen und Schüler trotz Platz- und Gerätemangels ausreichend Möglichkeiten finden, sich vielseitig turnerisch zu bewegen.

Weitere Informationen für die sichere Organisation siehe: DGUV Information 202-048 „Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht“

Dabei kann die unterrichtende Lehrkraft nur die Inhalte anbieten, zu der sie auf Grund ihrer Qualifikation fachlich in der Lage ist. Das methodische Vorgehen richtet sich darüber hinaus nach der zur Verfügung stehenden Zeit (Doppel- oder Einzelstunde, verbleibende effektive Unterrichtszeit) und den Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, die sowohl innerhalb eines Jahrganges als auch innerhalb einer Klasse sehr unterschiedlich

sein können. Ziel der Planung sollte es immer sein, dass in jeder Stunde alle Kinder mit ihren unterschiedlichen Begabungen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Neigungen und Interessen angesprochen werden. Das schließt auch Schülerinnen und Schüler mit körperlichen oder geistig-sozialen Beeinträchtigungen ein. Denn nicht nur für Menschen mit einem Handicap gilt: „Es gibt keine Anleitung für eine bestimmte Behinderung. Die persönlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten sowie der Entwicklungsstand des Kindes sollten im Vordergrund stehen!“¹¹

Unabhängig davon, mit welchen Voraussetzungen die Schülerinnen und Schüler in den Unterricht kommen, ist es die Aufgabe der Sportlehrerinnen und Sportlehrer, die Schülerinnen und Schüler im Unterricht bestmöglich vorzubereiten und die passenden Aufgaben zu wählen, um jedem Schüler und jeder Schülerin die Chance zu geben, an dieser Aufgabe zu wachsen.

Die Grundvoraussetzungen für das sichere und gelingende Gerätturnen in der Schule sind demzufolge eine gute Planung und gründliche Vorbereitung. Dazu zählen u. a. auch methodische und didaktische Überlegungen (äußere und innere Differenzierung), um mit angepassten Geräteaufbauten und einer sinnvollen Übungsauswahl alle Schüler und Schülerinnen zu erreichen.

¹¹ Deutsche Turnerjugend, 2015

Tabelle 1 Matrix zur Risikoabschätzung

Eintrittswahrscheinlichkeit	Schadensschwere				
	keine gesundheitlichen Folgen	Bagatellfolgen (Schulbesuch kann fortgesetzt werden)	mäßig schwere Folgen (Schulbesuch kann nicht fortgesetzt werden ohne Dauerschäden)	Schwere Folgen (irreparable Dauerschäden möglich)	tödliche Folgen
praktisch unmöglich	gering	gering	gering	mittel	mittel
vorstellbar	gering	gering	mittel	mittel	hoch
durchaus möglich	gering	mittel	mittel	hoch	hoch
zu erwarten	gering	mittel	hoch	hoch	hoch
fast gewiss	gering	mittel	hoch	hoch	hoch

Tabelle 2 „Ampel-Modell“ für eine erste Grobbewertung des Risikos

	Gefahr	Das festgestellte Risiko ist nicht tolerierbar; es besteht erhebliche Gefahr. Folglich müssen dringend geeignete Maßnahmen zur Reduzierung des Risikos ergriffen werden.
	Grenzrisiko	Das Risiko ist unerwünscht hoch und liegt im Bereich des Grenzrisikos. Es sind Maßnahmen zur Unfallverhütung und zur Verbesserung der Sicherheit notwendig.
	Sicherheit	Das Risiko liegt unterhalb des Grenzrisikos. Neben gewissenhafter Aufsichtsführung und der Einhaltung üblicher Sicherheitsstandards sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Unterricht planen – die pädagogische Gefährdungsbeurteilung

Lehrkräfte sind es gewohnt, Aspekte der Sicherheit, Gesundheit und Aufsicht bei der Unterrichtsplanung und -gestaltung in ihren methodisch-didaktischen Überlegungen zu berücksichtigen. Um rechtssicher zu agieren bzw. um nachweisen zu können, dass die Belange zur Unfallverhütung berücksichtigt wurden, bietet sich die Durchführung einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung an. Diese kann im Rahmen der täglichen Unterrichtsvorbereitung erfolgen. Hierfür müssen mögliche Gefährdungen im Verlauf des geplanten Unterrichtsvorhabens eingeschätzt und beurteilt werden (siehe Tabelle 1 und 2). Anschließend werden wirksame Maßnahmen abgeleitet, um die Gefährdungen zu minimieren und ggf. Maßnahmen zu deren Vermeidung zu ergänzen.

Durch die Planung und Umsetzung von wirksamen Maßnahmen müssen die Risiken auf ein vertretbares Maß reduziert werden, d. h., Unfälle sollten grundsätzlich vermieden, schwere Unfälle jedoch ausgeschlossen werden. Dies können technische, organisatorische oder personelle Maßnahmen sein, die ebenfalls entsprechend dokumentiert werden sollten. Wenn sich aufgrund der ermittelten Gefährdungen bzw. deren Risikobeurteilung in irgendeiner Hinsicht Bedenken ergeben, dass trotz umfassender Maßnahmen kein sicherer Unterricht gewährleistet werden kann, so ist von der Durchführung dieser Übung oder Unterrichtseinheit abzusehen.

Es empfiehlt sich folgende Herangehensweise:

Gefährdungen erkennen



Das dargestellte Unfallgeschehen im Abschnitt 3.1 verdeutlicht die Gefährdungen, die im Gerätturnunterricht bestehen. Für die Planung einer Gerätturn-Unterrichtsstunde bedeutet dies, dass im ersten Schritt der Ablauf der Stunde vom Aufbau der Geräte (das schließt den Transport mit ein) über die methodische Vorgehensweise bis hin zu der eigentlichen Ausübung der Übungen festgehalten wird. Im zweiten Schritt sind die wesentlichen Gefährdungen aufzulisten, die dabei entstehen können.

Risiko bewerten

(Risikobeurteilung)



Bei der Risikoabschätzung – also der Beurteilung der Eintrittswahrscheinlichkeit und der möglichen Schwere des Schadens – zeigt sich beim Unfallgeschehen im Gerätturnen, dass die Verletzungsfolgen häufig schwerwiegend sind. Somit muss die Gefährdungsminimierung in der Planung einen hohen Stellenwert einnehmen.

Handeln

(Schutzmaßnahmen ergreifen)



Die Gefährdungsminimierung umfasst technische, organisatorische und personelle Maßnahmen. Dazu zählen sowohl Geräteauswahl, -transport und -aufbau als auch alle methodischen Schritte und die Frage, welche Hilfe- oder Sicherheitsstellung notwendig ist und wer sie umsetzen kann.

Mögliche Präventionsmaßnahmen werden im Kapitel 3 dieser DGUV Information umfassend erläutert. Sollten sich einzelne Vorgehensweisen in der praktischen Umsetzung als ungeeignet herausstellen, müssen sie in der nächsten Stunde verändert bzw. angepasst werden. Diese Planungen sind schriftlich festzuhalten, wobei dies nur beim ersten Mal in vollem Umfang notwendig ist. Anpassungen sollten natürlich fortlaufend vorgenommen werden. Gemeinsame Absprachen mit den Fachkollegen sind hier sehr sinnvoll, um die Überlegungen aller Sportlehrkräfte der Schule einfließen lassen zu können und ein einheitliches Vorgehen zu ermöglichen.

Tabelle 3 Beispiel einer pädagogischen Gefährdungsbeurteilung für eine mögliche Gerätturnstunde

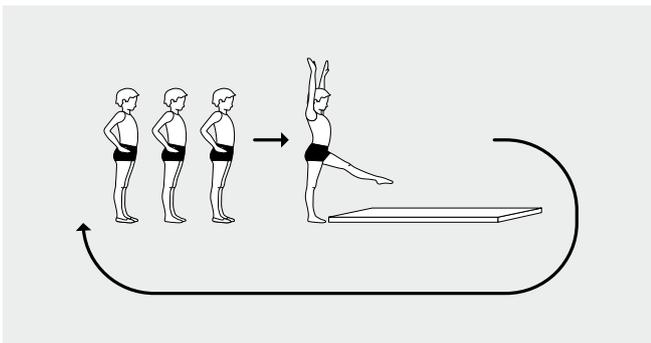
Klassenstufe 2	Vorhaben/konkretes Ziel: Erlernen der Rolle rw
Kurzdarstellung des Vorhabens:	<p>Nachdem in den vorgehenden Stunden die Rollbewegung geübt und auch die Armkraft trainiert wurden, sollen die Schülerinnen und Schüler nun versuchen, die Rolle rw mit Hilfe verschiedener methodischer Aufbauten auszuüben.</p> <p>Unterrichtsmethode: Stationsbetrieb</p>
Gefährdungen erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verletzungen der Halswirbelsäule beim Übungsversuch • Verletzungen am Handgelenk durch falsches Stützen
Risiko bewerten (Risikobeurteilung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verletzung Halswirbelsäule: mittel bis hoch • Verletzung Handgelenk: gering bis mittel
Handeln (Schutzmaßnahmen ergreifen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Stationen zur Erleichterung der Rollbewegung • Zuteilung der Schülerinnen und Schüler entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit an eine Station mit passendem Anspruchsniveau • Hilfestellung bei Ausübung der Rolle an anspruchsvollsten Station (z. B. auf der geraden Ebene) • vorbereitende Übungen in den vergangenen Stunden zur Verbesserung der koordinativen und konditionellen (Armkraft) Fähigkeiten • spezielle Schulung der Rollbewegung mit vorbereitenden Stützphasen in den vorangegangenen Stunden

Ausgewählte Unterrichtsmethoden für das Gerätturnen

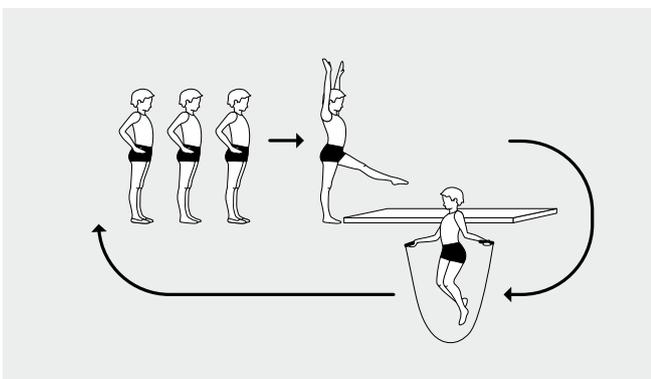
Damit alle Schülerinnen und Schüler in der Sportstunde zum Üben kommen und am Ende auch jeder für sich ein Erfolgserlebnis erzielen kann, ist die Nutzung sinnvoller Methoden notwendig. Dabei haben sich bestimmte Vorgehensweisen im Gerätturnen bewährt.

Organisationsformen für das Gerätturnen

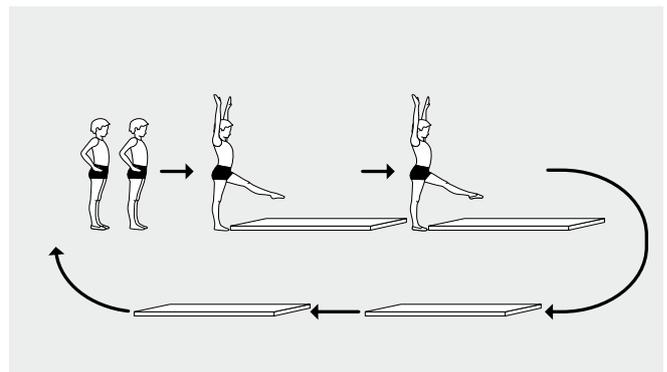
Der **Riegenbetrieb** ist die klassische Form im Gerätturnen. Das bedeutet, ein Kind einer Gruppe turnt an einem Gerät und stellt sich wieder hinten an. Dieses Vorgehen ist nur dann sinnvoll, wenn die Riege aus 3–5 Kindern besteht, ansonsten ist die Wartezeit zu lang.



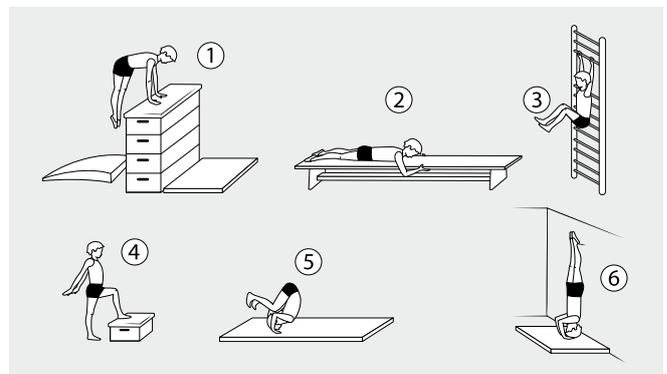
Besser ist die Form des **Riegenbetriebs mit Zusatzaufgaben**. Das heißt, das Kind turnt an einem Gerät die Übung und führt anschließend eine Zusatzaufgabe (z. B. Seilspringen) aus, bevor es sich wieder anstellt. Wichtig: die Zusatzaufgabe muss ohne aktive Hilfe zu bewältigen sein.



Das **Üben im Strom** ist nur dann sinnvoll, wenn die Übungen schon beherrscht werden. Hier werden hintereinander an gleichen oder unterschiedlichen Geräten Übungen ausgeführt.



Der **Stationsbetrieb** bietet sich bei der methodischen Reihe an. Hier kann an unterschiedlichen Stationen leistungsdifferenziert geübt werden, wie es z. B. bei den Übungslandschaften umgesetzt wird.



Typische Lernmethoden im Gerätturnen

Gerade im Gerätturnen sind oft ungewohnte Bewegungen oder Körperlagen zu erlernen, von denen die Schulkinder erst einmal keine Vorstellung haben und die häufig Unsicherheit, Angst oder auch Scham verursachen. Deshalb sind kleine methodische Schritte wichtig, die Schülerinnen und Schüler auch je nach eigenem Zutrauen mehr oder weniger Mut abverlangen. Vom Einfachen zum Schweren bezieht sich somit nicht nur auf die motorischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler, sondern auch auf ihr eigenes Zutrauen und ihr Vertrauen in die Hilfestellung.

Typische Lernmethoden:

1. **Verminderte Lernhilfen** werden eingesetzt, wenn die zu erlernende Technik als Ganzheit erlernt wird. Die Geräteaufbauten vereinfachen die Ausführung des Elements (z. B. Rolle vorwärts – schiefe Ebene).
2. Eine **graduelle Annäherung** erfolgt, wenn die neu zu erlernende Technik nur leichte Abwandlungen von einer schon gekonnten Technik hat (z. B. von der Rolle vorwärts zur Flug-/Sprungrolle).
3. Eine **Aufteilung in funktionelle Teileinheiten** erfolgt immer dann, wenn die Technik so schwer ist, dass sie nicht als Ganzheit erlernt werden kann (z. B. Sprunghocke in Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung).

Anders als bei vielen anderen Sportarten hängt zudem das Gelingen einer Turnübung oft davon ab, ob zum bestimmten Zeitpunkt die richtige Körperposition eingenommen wird. Vielen Schülerinnen und Schülern fehlt die Vorstellung, wie diese einzunehmen ist. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, sprachliche Unterstützung zu geben, die bildliche Vergleiche beinhaltet oder konkrete Hinweise: „Mach dich steif wie ein Brett.“ oder „Schau zu deinen Füßen.“

Sicherer Ordnungsrahmen

Zu einer guten Organisation gehören auch das Festlegen von Regeln beim Turnen sowie die passende Aufsicht. Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen sollten Regeln aufgestellt werden, die beim Gerätturnen zu beachten sind, um Unfälle zu verhindern (Unterweisung).

Diese sollten folgende Hinweise beinhalten:

- Alle bauen gemeinsam nach den Vorgaben der Lehrkraft die Geräte auf und auch wieder ab.
- Niemand turnt an Geräten, die noch nicht frei gegeben sind.
- Mängel am Aufbau oder an den Geräten werden sofort gemeldet.
- Es wird nur das geturnt, was als Aufgabe formuliert wurde.
- Das Helfen und Sichern wird verantwortungsvoll wahrgenommen.
- Es wird die passende Sportkleidung getragen.
- Schmuck wird abgelegt und die Haare werden zusammengebunden.

Kleidung

Die Kleidung sollte eng anliegen, z. B. T-Shirt und Leggings oder Radlerhose. Das T-Shirt sollte in die Hose gesteckt werden. Den Mädchen kann der Hinweis gegeben werden, einen Gymnastikanzug oder einen Badeanzug unter dem T-Shirt zu tragen, damit bei Überkopfbewegungen der Oberkörper bedeckt bleibt. Feste Sportschuhe stellen im Gerätturnen ein Unfallrisiko dar! Ideal ist, wenn barfuß geturnt wird, weil auf diese Weise die Fußmuskulatur und der Tastsinn der Füße optimal gefordert und gefördert werden. Bei Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, einer besonders kalten Turnhalle oder auch wenn ein Kind einfach nicht gern barfuß läuft, sind Gymnastikschuhe unablässig. Turnen in Socken kann dann erlaubt werden, wenn nicht die Gefahr besteht, dass Schüler und Schülerinnen ausrutschen. Beim Turnen auf der Bodenmatte zum Beispiel kann es für Drehungen und Bodenelemente sogar günstig sein, Socken zu tragen. Auch gut sitzende, sehr enge Anti-Rutsch-Socken, wie sie beispielsweise in Trampolinparks getragen werden, können als Gymnastikschuherersatz geeignet sein, jedoch nur, wenn die Haftbeschichtung und der Sitz einwandfrei sind.

Haare, die beim Turnen ins Gesicht fallen, stören die Orientierung, lenken ab und stellen eine Gefahr für die Turnenden und die Hilfestellungsleistenden dar. Deshalb werden die Haare mit Hilfe von Haargummis zusammengehalten. Haarreifen und abstehende Haarspangen sind ungeeignet, da sie beim Rollen drücken und bei Sprüngen entweder über die Augen rutschen oder aus dem Haar fallen können. Flache Haarspangen erlauben auch Rollbewegungen oder einen Kopfstand und sorgen für freie Sicht. Uhren, Ohringe, Ketten, Freundschaftsarmbänder u. a. dürfen im Sportunterricht nicht getragen werden. Abzulegen sind auch Kopftücher, die mit Nadeln befestigt sind. Ebenso müssen die Sportlehrkräfte die Schülerinnen und Schüler darauf hinweisen, dass Piercings zu entfernen sind.

Aufsicht

Die Aufsicht gehört mit zu den wichtigsten und wirksamsten Präventionsmaßnahmen. Sie hat immer kontinuierlich, aktiv und präventiv zu erfolgen:

- Kontinuierlich ist so zu verstehen, dass sich die Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulbetrieb beaufsichtigt fühlen müssen.
- Aktiv bedeutet, dass Sportlehrkräfte bei erkennbaren Gefährdungen umgehend eingreifen müssen.

- Präventiv muss sich die Sportlehrkraft bereits bei der Planung von Unterrichtsvorhaben mit möglichen Unfallrisiken sowie deren Prävention auseinandersetzen. (pädagogische Gefährdungsbeurteilung, siehe Beginn dieses Abschnittes)

Der Umfang der Aufsicht hat sich stets nach erkennbaren Notwendigkeiten sowie den konkreten Umständen im Einzelfall zu richten (Abbildung 4) (d. h. jeweils ausgerichtet an der Gruppe, ihrer Zusammensetzung, am Alter der Schülerinnen und Schüler, deren Besonderheiten und dem konkreten Vorhaben).

3.2.3 Helfen und Sichern

Im Gerätturnen ist das Helfen und Sichern von zentraler Bedeutung, denn es verhindert Unfälle, gewährleistet Bewegungserfolge und verkürzt den Lernprozess. Gelingendes Helfen und Sichern verlangt nicht nur die Kenntnis von Helfergriffen. Helfen und Sichern erfordert das fundierte Wissen über die Bewegungstechnik. Darüber hinaus sollten Helfende das Körpergewicht sowie das Können des Turnenden einschätzen. Sie selbst müssen ihre Bewegungshilfen differenzieren und gut dosierte Bewegungsimpulse setzen können.

Eine Grundvoraussetzung für die Turnenden ist das Vertrauen zu sich selbst, zu den Helfenden und zum Geräteaufbau. Die Lehrkraft hilft immer dort, wo die Gefahr eines Unfalls am größten ist.

Umgesetzt werden kann das Helfen und Sichern entweder durch eine aktive (durch Personen) oder passive (durch Geräte) Bewegungshilfe bzw. eine aktive oder passive Bewegungssicherung.

Die aktive Bewegungshilfe:

- greift aktiv in den Bewegungsablauf ein
- gibt akustische Hilfen (z. B. Zuruf, rhythmisches Mitsprechen)

Bei der passiven Bewegungshilfe werden:

- Geräte zur Bewegungserleichterung bereitgestellt (z. B. Absprunghilfen, schiefe Ebene)
- optische Hilfen als Orientierungshilfen genutzt
- akustische Hilfen (z. B. Musik) eingesetzt



Alle Bewegungshilfen dienen der Unfallprävention, der Bewegungserleichterung, der Steuerung der Bewegungsrichtung und Dynamik sowie der Präzisierung der Bewegungsvorstellung und Bewegungserfahrung. Die aktive Bewegungssicherung ist eine bewegungsbegleitende (mitgehende) Sicherung und abwartende Sicherheitsstellung. Die passive Bewegungssicherung zeichnet sich durch das Bereitstellen bestimmter Geräte (z. B. Sicherung von Landstellen durch Weichböden) aus. Darüber hinaus ist die Bewegungssicherung eine psychologische Hilfe, um angstfrei und sicher turnen zu können.

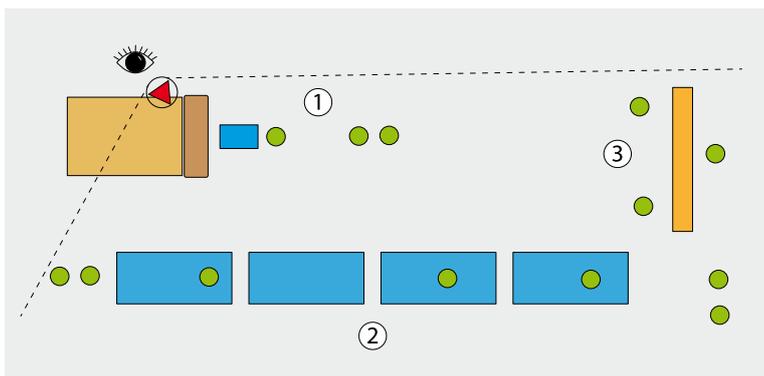


Abb. 4

Skizze eines Stationsbetriebes.
 Station 1 = Sprung; Station 2 = Mattenspringen;
 Station 3 = Hockwende an der Bank;
 Dreieck = Lehrkraft;
 Kreise = Schülerinnen und Schüler.

Stufen der Hilfe- und Sicherheitsleistungen

in Abhängigkeit vom Beherrschungsgrad der Fertigkeit:

- Bewegungsunterstützung – Helfen (aktives, eingreifen- des Verhalten)
- Bewegungsbegleitung – So viel wie nötig – so wenig wie möglich (begleitendes Verhalten)
- Bewegungssicherung – Sichern (abwartendes Verhalten)

Voraussetzungen für das Helfen

- Kenntnisse über die Übung und mögliche Gefahren- punkte
- Beherrschung der anzuwendenden Helfergriffe
- Vorhandensein ausreichender konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

Grundregeln für das Helfen

- so nah wie möglich am Übenden stehen
- möglichst körpernah fassen
- nicht in die Gelenke greifen
- rechtzeitig zufassen und mitgehen
- so lange helfen, bis die Übung sicher abgeschlossen ist
- nur so viel helfen, wie zum sicheren Gelingen der Übung notwendig ist
- den Übenden möglichst nicht behindern
- auf die eigene Sicherheit achten (Mattenkanten, Barrenholm, Arm-Beinschwung des Übenden etc.)

Ablauf des Helfens

- Standortwahl und Blickkontakt zum Übenden
- einschätzen von Dynamik und Bewegungsumfang
- visuell-auditive Wahrnehmung des emotionalen Zustandes des Übenden
- Interpretation des Bewegungsverlaufs und der Fähig- keit des Übenden
- Bewegung entgegengehen
- Helfergriff ansetzen
- Bewegung unterstützen und ggf. korrigieren
- Bewegungsende sichern

Helfergriffe

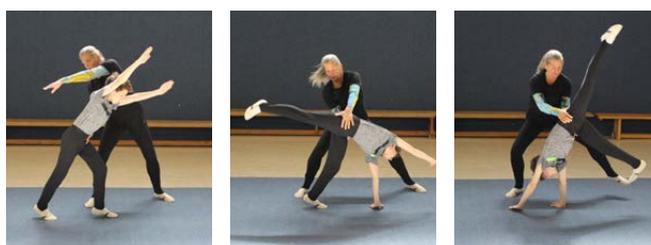
Klammergriff (Stützgriff): Beide Hände greifen von vorne und von hinten z. B. einen Oberarm, sodass der Oberarm vollständig mit den Händen umschlossen ist (z.B. Sprung- hocke).



Halber Klammergriff: Je eine Hand greift von vorn an je einen Oberarm (z. B. Grätsche).



Hüftdrehgriff: Bevor die Hände an die Hüfte greifen, wer- den die Hände entgegen der zu turnenden Richtung des turnenden Kindes eingedreht. Beide Hände umgreifen nacheinander, jedoch so früh wie möglich die Hüfte (z. B. Handstützüberschlag seitwärts).



Schubhilfe: Die Hände greifen Rücken und Oberschenkelrückseite (z. B. Hüftaufschwung vorlings rückwärts).



Drehhilfe: Die Hände überkreuzen sich und werden entgegen der zu turnenden Richtung eingedreht. Je nach Übungsteil wird am Oberarm oder an Bauch und Rücken zugegriffen (z.B. Salto).



Eingabeln: Die Hände greifen an Bauch und Rücken (z. B. bei Abgängen).



Im Unterricht ist es auch erforderlich, verschiedene Griffe miteinander zu kombinieren. z. B. Dreh-Stütz-Griff beim Handstütz-Überschlag-Vorwärts.

Fazit

Im Gerätturnen muss, damit eine Bewegung sicher erlernt werden kann, eine richtige Hilfestellung erfolgen. Diese Hilfestellungen müssen vorher verständlich erklärt, gezeigt und geübt werden. Es kann immer mal passieren, dass die Hände andere Körperteile berühren, als vorher genannt. Hier müssen sich Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer entschuldigen.

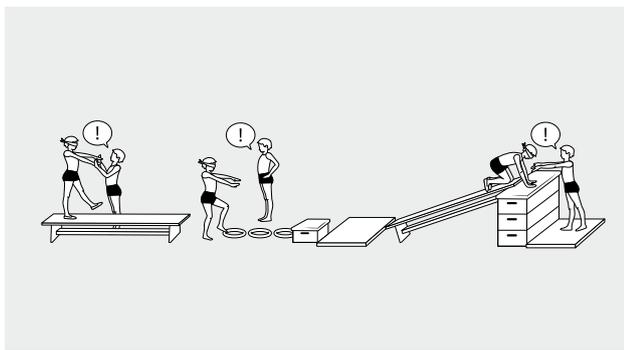
Vorbereitende Übungen

In Folgenden sind vorbereitende Übungen für das Helfen und Sichern aufgelistet. Sie dienen einerseits dazu, Vertrauen zwischen Turnenden und Helfenden aufzubauen, andererseits dienen Sie dazu, den Helfenden ihre Verantwortung bewusst zu machen.

Helfen und Sichern – Übungen

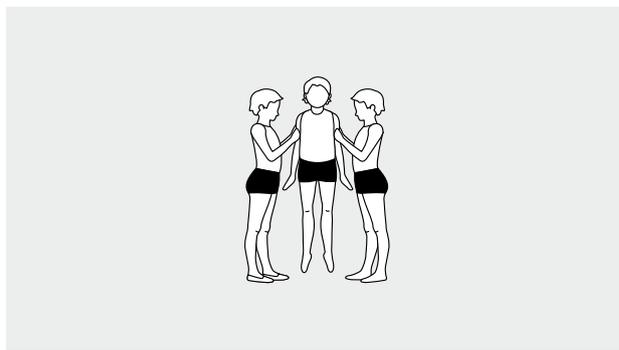
„Blind, aber nicht hilflos“

Es wird eine Hindernisbahn oder ein Geräteparcours aufgebaut. Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind schließt die Augen, das andere Kind führt es mit Hilfe von Anweisungen oder durch Körperführung sicher über die Hindernisse. Wechsel! Variation: Bei offenen Augen gibt der begleitende Partner die Bewegungsformen vor. Hierbei muss das anleitende Kind die Fähigkeiten seines Partners genau einschätzen können. Die Kinder müssen sich gut verständigen.



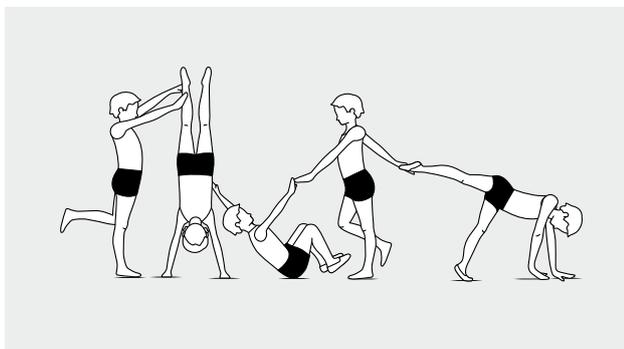
„Tragendes Brett“ oder „Mehlsack“

Drei Kinder: Ein Kind steht mit Körperspannung zwischen den anderen beiden Kindern. Die beiden Kinder greifen mit Klammergriff die Oberarme des in der Mitte stehenden Kindes. Anschließend heben sie es gleichzeitig an und tragen es an einen anderen Ort. Die Übung wird so verändert, dass das Kind in der Mitte keine Körperspannung hält, sondern locker bleibt. Die Erfahrung zeigt, dass ein angespannter Körper leichter und besser zu bewegen ist, als ein „Mehlsack“.



„Chemische Verbindungen“

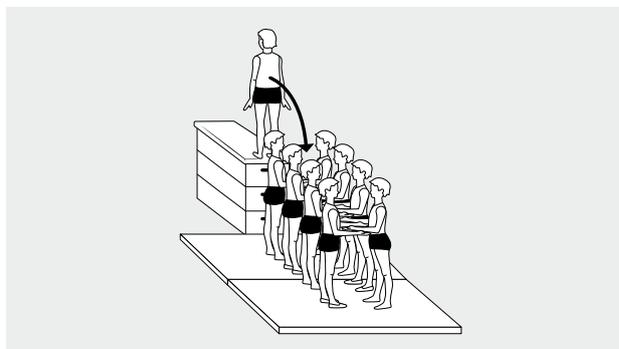
Die Kinder laufen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp finden sich die Kinder entsprechend der angesagten Zahl zusammen. Als gesamte Gruppe dürfen dann nur noch die vorgegebenen Körperteile in der angesagten Anzahl den Boden berühren (z. B. fünf Kinder: drei Füße, ein Po, vier Hände). Alle Gruppenmitglieder müssen sich dabei untereinander berühren.



„Kastensturz“

(1 großer Kasten, 2 Turnmatten)

Die Kinder stellen sich in einer Gasse am Kastenende auf. Die Arme sind wie bei einem Reißverschluss bei einander. Ein Kind steht rücklings auf dem Kasten und lässt sich mit Körperspannung in die Arme der anderen Kinder fallen. Die Arme werden dem fallenden Kind entgegengestreckt.



3.2.4 Voraussetzungen schaffen

Entwicklung von Grundfertigkeiten

An den Sportunterricht werden viele verschiedene Aufgaben gestellt. Ein wesentlicher und wichtiger Anspruch ist es, das Bewegungsvermögen der Schülerinnen und Schüler zu verbessern. Die Ausprägung der Grundfertigkeiten ist dabei eine grundlegende Voraussetzung. Dazu gehören u. a.:

- Klettern und Schwingen
- Stützen und Hangeln
- Springen
- Balancieren
- Rollen und Drehen

Hier kann auch der Gerätturnunterricht einen wertvollen Beitrag leisten, denn das Schaffen der körperlichen Voraussetzungen für das Bewältigen von einzelnen Turnübungen geht nur über das Schulen von Grundfertigkeiten. Somit ist schon die Vorbereitung auf das Gerätturnen bedeutsam zur Erfüllung einer wichtigen Aufgabe des Schulsports, denn fast alle Grundfertigkeiten können hier geübt werden.

Klettern und Schwingen

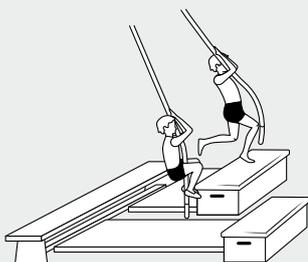
Gerätebedarf: hängende Tæue, Kletterstangen, Turnmatten, Turnbänke, Kastenoberteile.

Geräteaufbau: Die Tæue hängen zwischen der Turnbank und Kastenoberteilen. Lande- und Fallbereich mit Matten sichern.

Graben

Das Kind steht mit dem Tau auf einer Turnbank und schwingt über den Graben zur gegenüberliegenden Turnbank/Kastenoberteil. Die Abstände können unterschiedlich gestaltet werden.

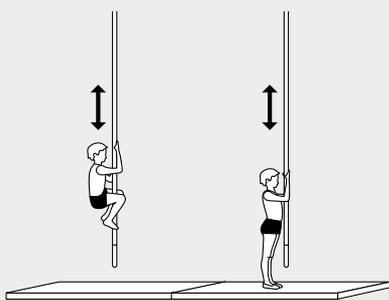
Variation: Mit angezogenen Beinen so lange hin und her schwingen, bis das Tau ruhig hängt.



Baumhaus

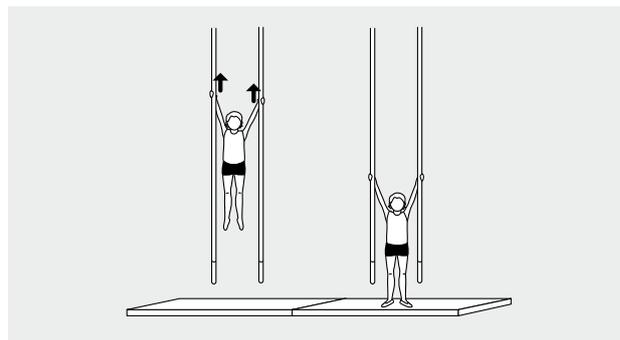
Das Kind klettert das Tau nach oben zum Baumhaus, indem es sich mit den Händen nacheinander hochzieht und mit den Füßen nachstützt. Oben angekommen, klettert das Kind genauso wieder hinunter.

Sicherheitshinweis: Nicht rutschen, da die Hände sonst Brandblasen bekommen können.



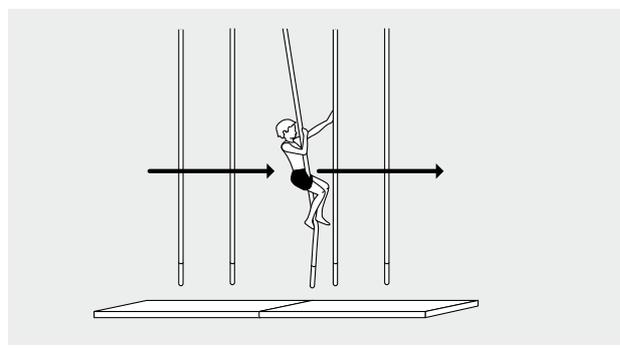
Hangeln

Das Kind hält in jeder Hand ein Tau fest. Es versucht, die Tæue nach oben zu hangeln.



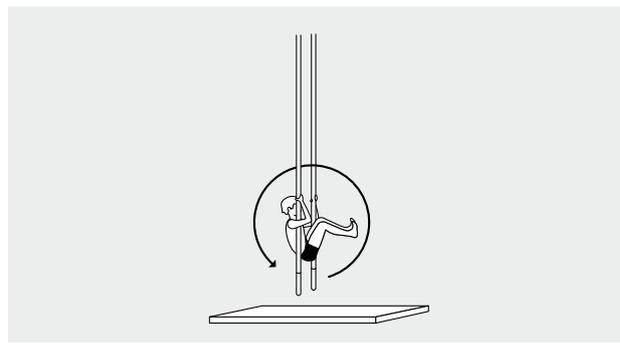
Von Tau zu Tau

Das Kind steht vor den Turnmatten und versucht, von einem Tau zum nächsten Tau zu schwingen. Es ergreift das nächste Tau, schwingt zum übernächsten Tau usw.



Überdrehen rückwärts und vorwärts

Das Kind hält mit jeder Hand ein Tau schulter- bzw. brusthoch fest. Es springt mit beiden Beinen ab und überdreht rückwärts. Dabei sind die Arme gebeugt.



Stützen und Hangeln

BARREN

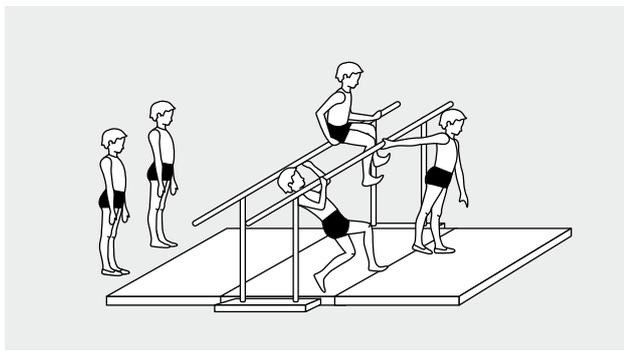
Gerätebedarf: Parallelbarren und Mattenauslage

Geräteaufbau: Holme variieren, Stufenbarren/Parallelbarren/Holme als X oder auch als Schräge

Im Seitverhalten

Zwei bis drei Kinder können gleichzeitig folgende Aufgaben bewältigen:

- drunter durch – keinen Holm berühren
- oben drüber
- unter dem vorderen Holm durch und über den hinteren Holm drüber
- über den vorderen Holm und unter dem hinteren Holm durch
- zu zweit
- als Gruppe

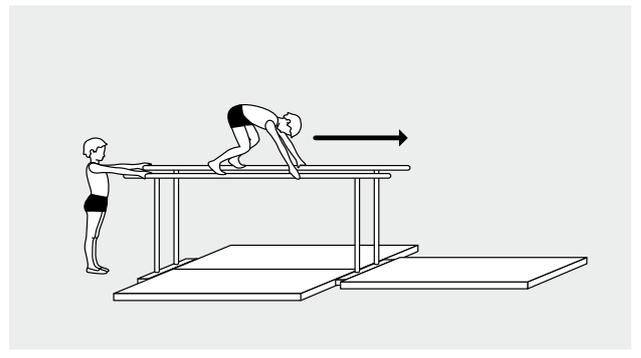


Außenquerstand vorlings

Die Barren werden der Länge nach überwunden, wobei die unterschiedlich eingestellten Barrenholme unterschiedliche Ausführungen zulassen.

Die folgenden Aufgaben können von den Kindern an einem oder an beiden Holmen absolviert werden. Die Ausführung hängt von den eigenen Kräften ab.

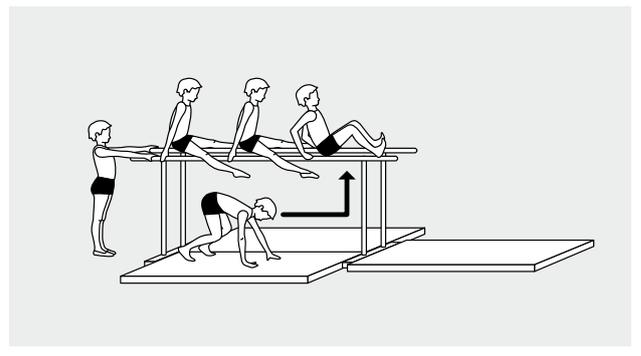
- mit Händen und Füßen an den Holmen festhalten (z. B. auf allen Vieren)
- mit Händen und Kniekehlen (z. B. Kniehang) an den Holmen hängen
- nur mit den Händen an den Holmen hängen oder stützen



Mannschaftsspiel

Die Mannschaften (ca. 6 Kinder) stehen im Außenquerstand vorlings an ihren Barren. Das erste Kind geht in den Stütz und setzt sich in den Grätschsitz, danach läuft das Zweite unter ihm durch und setzt sich anschließend vor ihm auf den Barren usw. Sobald das Letzte auf den Holmen sitzt, startet das Erste mit dem Heruntergehen vom Barren und läuft unter den anderen Kindern nach vorne durch. Das Spiel endet, wenn alle Kinder wieder in einer Reihe stehen.

Variation: Im Stütz oder Oberarmstütz, Beine grätschen



HOLZTURNSTAB

Gerätebedarf: Holzturnstäbe

Geräteaufbau: Jeweils zwei Kinder halten einen Stab (Je nach Körpergewicht sollten zwei Turnstäbe zusammen benutzt werden)

Ein drittes Kind:

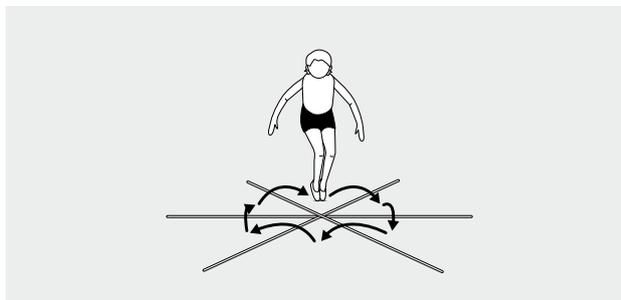
- stützt auf dem Stab. Die Kinder gehen im Team durch die Halle.
- sitzt auf dem Turnstab. Die Kinder gehen durch die Halle.

- sitzt unter dem Turnstab mit aufgestellten Füßen. Es greift den Turnstab von unten, hebt sein Gesäß an und läuft mit den anderen beiden Kindern los.
- sitzt mit langen Beinen unter dem Turnstab. Es greift den Turnstab mit Ristgriff und beginnt mit Klimmzügen.
- sitzt unter dem Turnstab. Es greift den Turnstab und hebt sich mit gebeugten Beinen und Armen an.
- Die Kinder gehen durch die Halle.

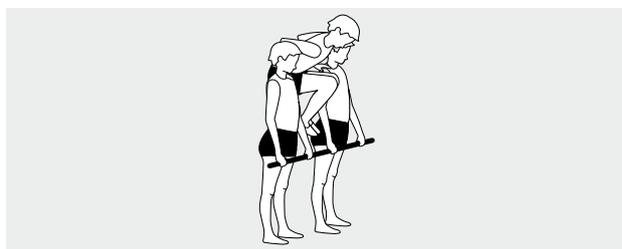
Springen**Sternsprung**

Geräteaufbau: 3 Gymnastikseile als Stern legen
Das Kind springt von Seil zu Seil.

Variation: zu zweit

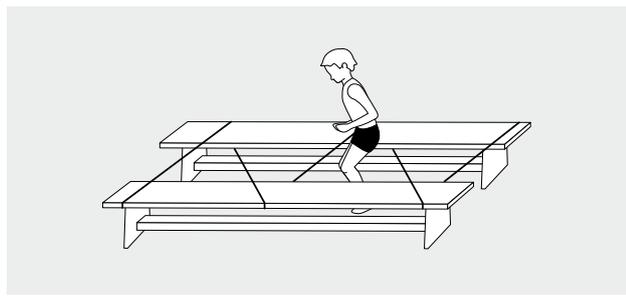
**Stabsprung**

Geräteaufbau: Turnstäbe
Zwei Kinder halten nebeneinander einen Turnstab. Ein drittes Kind stützt die Hände auf den Schultern der beiden anderen Kinder und hockt über den Stab.

**Spinnennetz**

Geräteaufbau: 2 Turnbänke als Gasse, Zauberschnur im Zick-Zack spannen oder Seile legen

Das Kind springt über die Seile/die Schnur in die entstandenen Lücken.

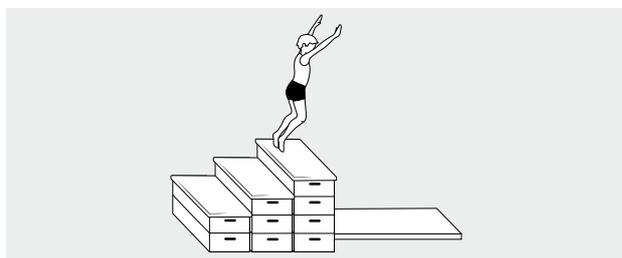
**Kastentreppe**

Geräteaufbau: verschieden hohe Kästen stehen hintereinander, (als Treppe oder als Parcours) Mattenauslage dahinter

Das Kind springt beidbeinig von einem zum nächsten Kasten. Oben angekommen springt es hinunter.

Variation: einbeinig; Kombination

Variation: das Kind überwindet die Kästen mit unterschiedlichen Sprüngen (beid-/einbeinig, aufknien, aufhocken, Hockwende).



Balancieren

Gerätebedarf: unterschiedliche Materialien/Geräte (hart, weich, wackelig, breit, schmal)

Geräteaufbau: Balancierparcours aus verschiedenen Geräten wie zum Beispiel (Abbildung 5):

- Linie
- Turnbank breit und schmal
- Weichbodenmatte mit Tau oder umgedrehte Langbank
- Große und kleine Kästen
- Reckstangen
- Umgedrehte Langbank auf Holzturnstäben oder auf Tau/Gymnastikseil
- Wippe aus: Turnbank auf Sprungbrett, Turnbank auf Kastenteil, 2 Turnbänken

Aufgaben:

- Überwinden des Parcours (z. B. gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, Tip Top Schritte vorwärts und rückwärts; Vierfüßler, Krebsgang)

- Überwinden des Parcours mit Material: z. B. Schwamm auf dem Kopf, auf den Handrücken, Luftballons hochspielen, Eierlauf (Tischtennisball auf Eszlöffel),
- Überwinden des Parcours mit Partner: z. B. Handfassung oder Verbindung über einen Gegenstand z. B. Ball zwischen den Köpfen,
- Aneinander vorbeikommen
- Überwinden des Parcours mit Partner und geschlossenen Augen
- Denkmäler bauen: Partnerweise wird auf einem Gerät eine Figur modelliert
- Federballspielen mit Luftballon/Softtennisball auf dem Parcours

Überwinden des Parcours mit Partner, wobei der Partner verschiedene Handgeräte als Hindernis einsetzt. (z. B. durch einen Gymnastikreifen krabbeln)

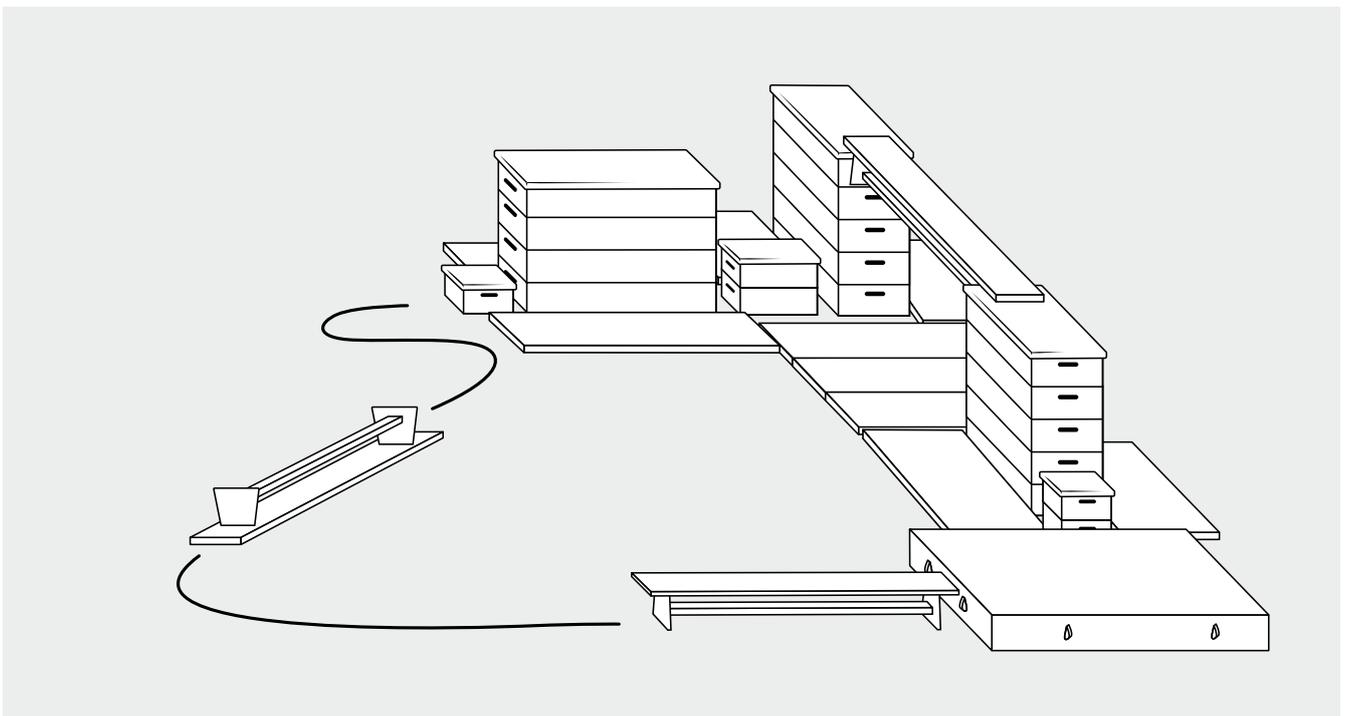


Abb. 5 Ein beispielhafter Geräteaufbau zum Balancieren.

Rollen und Drehen – Übungsübersicht

Drehscheibe (Körperlängsachse)

Das Kind sitzt auf einer Teppichfliese und die Beine sind angewinkelt. Die Hände stützen neben dem Körper auf dem Boden und leiten durch einen Abdruck die Drehbewegung ein. Die Drehgeschwindigkeit kann durch Strecken bzw. Heranziehen der Beine und der Arme erhöht bzw. verlangsamt werden.

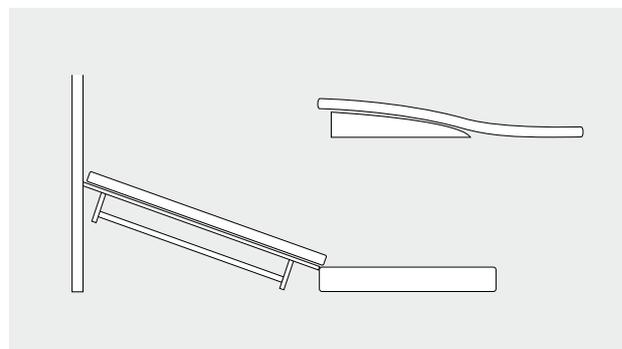
Variation: Kniestand, Hockstand, Einbeinstand



Schiefe Ebene (Körperlängs- und Körperbreitenachse)

Unterschiedlich steile schiefe Ebenen erleichtern die Rollbewegungen um die verschiedenen Körperachsen:

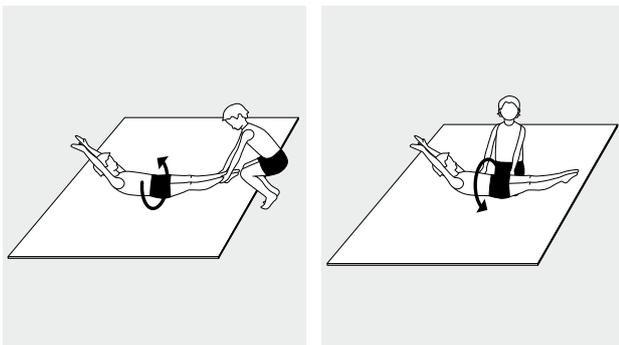
- Sprungbrett mit Turnmatte
- zwei halb übereinanderliegende Turnmatten
- drei Turnbänke mit zwei Turnmatten in einer Sprossenwand eingehängt, am Ende eine Weichbodenmatte mit einer Turnmatte



Holzstammdrehen (Körperlängsachse)

Ein Kind legt sich mit Körperspannung auf den Rücken. Die ausgestreckten Arme befinden sich in Verlängerung des Körpers. Das zweite Kind steht an den Füßen und greift die Knöchel des liegenden Kindes. Es hebt die Beine etwas an und dreht das Kind auf den Bauch und auch wieder auf den Rücken zurück.

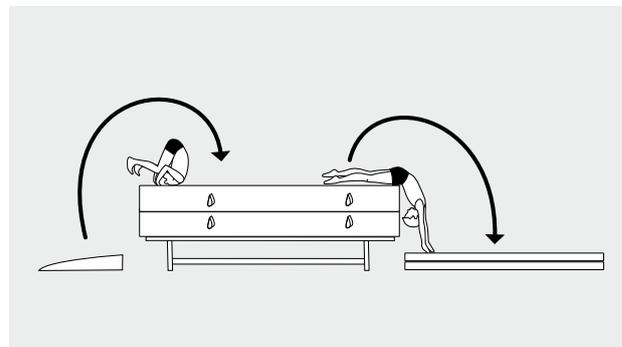
Variation: Das zweite Kind kniet neben dem liegenden Kind und gibt den Drehimpuls seitlich an Oberschenkel und Becken.



Kombinierte Aufgaben

Ein Mattenhügel ist aufgebaut (z. B. zwei-drei Weichbodenmatten und für den Abgang ein-zwei Turnmatten)

- Aufrollen
- seitwärts Rollen
- aus der Bauchlage hinunterrollen
- aus der Rückenlage mit zwei Helfern hinunterrollen
- Abgänge: Strecksprung mit halber oder ganzer Drehung



Konditionelle Fähigkeiten im Gerätturnen

Turnen ist eine Sportart, die innerhalb der konditionellen Fähigkeiten besonders die verschiedenen Kraftarten (Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnellkraft) sowie Beweglichkeit zum Gelingen der Elemente und Übungen fordert.

Die Schulung der Schnelligkeits- und Ausdauerfähigkeit findet im ganzjährigen Sportunterricht bereits durch die anderen Sportarten zwangsläufig Beachtung, weshalb in dieser Schrift nicht explizit darauf eingegangen wird.

Kraft

Insbesondere die Rumpfkraft und die Armkraft sind beim Turnen gefordert. Häufig muss der eigene Körper allein oder überwiegend mit der Schulter-Arm-Muskulatur gehoben, gehalten und bewegt werden (z. B. Handstand, Stütz am Barren, Hüftaufschwung). Daher ist ein ausreichend hohes Maß an Maximalkraft zwingend notwendig. Um diese Voraussetzungen bei den Schülerinnen und Schülern für gelingendes Turnen zu schaffen, reicht es nicht aus, zu Beginn der Gerätturnzeit in ein oder zwei Einheiten verschiedene Übungen zur Kräftigung durchzuführen. Vielmehr muss im Hinblick auf das Turnen im ganzjährigen Schulsportgeschehen ein entsprechendes Kraft- und Spannungstraining eingebaut werden. Liegestütze z. B. können in jeder Sportart am Ende einer Erwärmung ohne sonderlichen Aufwand einfach durchgeführt werden. Ein schnelles und sicheres Lernen von neuen Elementen wird erst ermöglicht, wenn bereits zu Lernbeginn ein ausreichend hohes Niveau der speziellen Leistungsvoraussetzungen für die Lernaufgabe vorhanden ist.

Übungen zur Schulung der Kraft haben aber nicht nur den Sinn, später Turnelemente zu beherrschen, sondern durch diese Übungen vermindern sich gleichzeitig die Beanspruchungen für Gelenke und Wirbelsäule und alle Muskelgruppen bilden sich gleichmäßig aus. Die Kraftfähigkeiten werden im Sportunterricht mit funktionellen Übungen trainiert, die möglichst viele Muskeln und Muskelgruppen zeitgleich einbeziehen, damit die intermuskuläre Koordination ebenfalls verbessert wird. Ein starker Bizeps heißt nicht, dass die Kinder automatisch Klimmzüge können. An Klimmzügen sind viele Muskeln beteiligt. Erst eine gute Koordination zwischen den verschiedenen Muskeln macht es möglich, dass die Bewegung gelingt und ökonomisch und damit kraftsparend ausgeführt werden kann.

Spielerisches Krafttraining – Beispiel Baustelle

In diesem Beispiel geht es vor allem um eine allgemeine Kraftausbildung im Grundschulalter, die hauptsächlich dynamisch trainiert wird. Der Aufbau der Kraftstationen sollte dabei unter ein Thema gestellt werden, denn dann erleben die Kinder eine „Spielstunde“ und ganz nebenher werden die Muskeln gekräftigt.

Bei der Auswahl der einzelnen Stationen ist darauf zu achten, dass wechselnde Belastungen angeboten und viele unterschiedliche Stationen bzw. Stationen zweifach aufgebaut werden.

Am Beginn der Stunde zeigt die Bauleitung (Lehrkraft) den Bebauungsplan. Die Schülerinnen und Schüler werden durch das Erwärmungsspiel (Atomspiel) in Bautrupps eingeteilt. Atomspiel: Alle Kinder laufen nach Musik durch die Halle, die Musik stoppt und der Übungsleiter nennt eine Zahl. Die Kinder kommen in der entsprechenden Anzahl zusammen. Sobald die Musik zu hören ist, laufen die Kinder wieder durcheinander. Die zuletzt genannte Zahl bestimmt die Anzahl der Kinder pro Bautrupp. Jetzt erhalten die Bautrupps ihren Bauplan (Stationskarte). Sobald die Baustelle aufgebaut ist, überprüft der Bauleiter mit den Verantwortlichen der Bautrupps seine Stationen. Wenn alles überprüft ist und die Übungen erklärt sind, wird die Baustelle freigegeben.

Die nachfolgend aufgelisteten Stationen stellen eine mögliche Auswahl dar.

„Baustellen“-Stationen

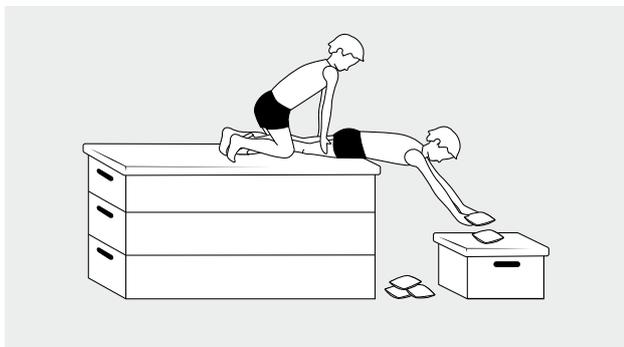
1. STATION: Sandsäcke stapeln (Rückenmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 große Kästen, Säckchen

Übung: Ein Kind liegt in Bauchlage auf einem Kasten (A), sodass es mit dem Oberkörper über dem Kasten hängen kann. Jetzt greift es sich ein Säckchen vom Boden. Anschließend richtet es sich mit dem Oberkörper bis zur Waagerechten auf, um das Säckchen mit fast ausgestreckten Armen auf den gegenüberstehenden Kasten (B) zu legen. Nun beugt das Kind wieder den Oberkörper, um das nächste Säckchen zu holen. Damit die Beine sich nicht vom Kasten lösen, hält ein anderes Kind die Beine fest.

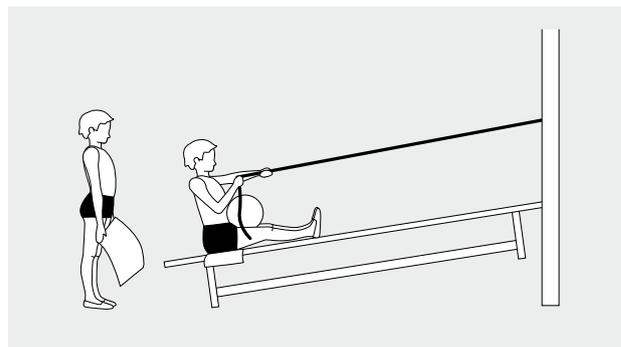
Tipp: Alternativ kann der Kasten vor der Sprossenwand stehen und die Beine „eingeklemmt“ werden.

Wichtig: Der Kasten B muss niedriger sein als Kasten A, da es sonst zu einer Überlastung im Lendenbereich kommen kann.



2. STATION: Transportrutsche (Armmuskulatur)

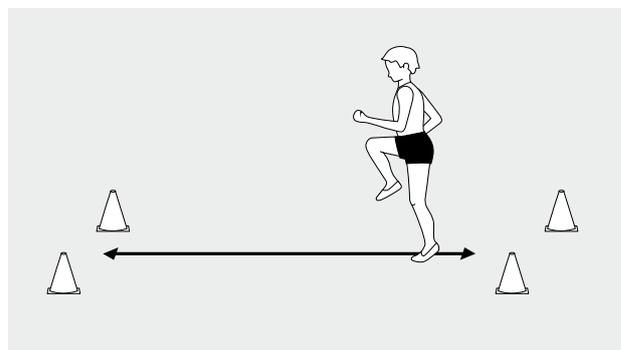
Geräteaufbau: 1 Seil an der Sprossenwand befestigen, 1 Turnbank schräg in die Sprossenwand einhängen, 1 Teppichfliese (TF), 1 kleinen Softball o. ä. Übung: Das Kind sitzt auf der TF und hält mit den Beinen den Ball fest. Jetzt zieht es sich mit den Händen am Seil zur Sprossenwand und klettert mit dem Ball die Sprossenwand hoch. Oben angekommen, steckt es den Ball zwischen die Sprossen, so dass der Ball nach unten fällt. Das Kind klettert wieder nach unten, holt den Ball wieder vor.



3. STATION: Heiße Straße (Beinmuskulatur)

Geräteaufbau: 2 Markierungen

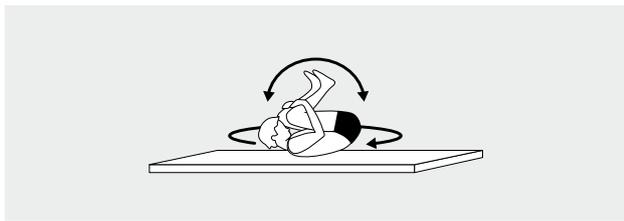
Übung: Das Kind läuft eine markierte Strecke von ca. 10 m mit Kniehebelauf.



4. STATION: Betonmischer (Bauchmuskulatur)

Geräteaufbau: 1 Turnmatte

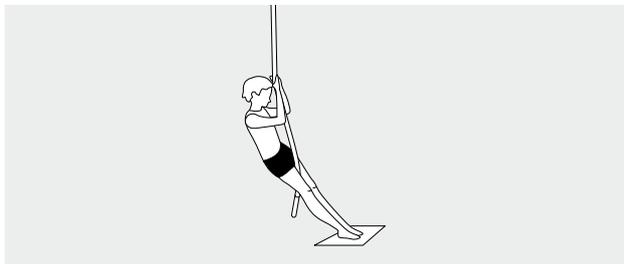
Übung: Das Kind liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Die Hände umfassen die Knie. Mit Vor- und Rückschaukeln dreht es sich im Kreis.



5. STATION: Beton glätten (Armmuskulatur)

Geräteaufbau: hängende Taue, Teppichfliese (TF)

Übung: Das Kind holt sich ein Tau und stellt sich in ca. 2 m Entfernung auf eine umgedrehte TF. Es hält sich mit beiden Händen (mind. schulterhoch) am Tau fest und schiebt mit den Füßen die TF nach vorn. Beim Rückpendeln versucht das Kind die TF wieder zurückzubefördern.

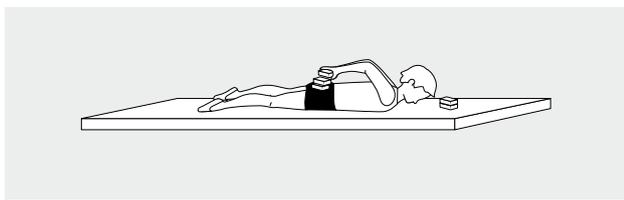


6. STATION: Mauerbau (Rückenmuskulatur)

Geräteaufbau: 5 Schwämme

Übung: Das Kind liegt auf dem Bauch und die Schwämme liegen vor ihm in Kopfhöhe. Jetzt greift es sich einen Schwamm und legt diesen auf sein Gesäß. Die Arme werden wieder nach vorne geführt, um wieder einen Schwamm zu greifen und diesen auf den „Gesäß“-Schwamm zu legen usw.

Achtung: Beide Hände werden zum Gesäß geführt.

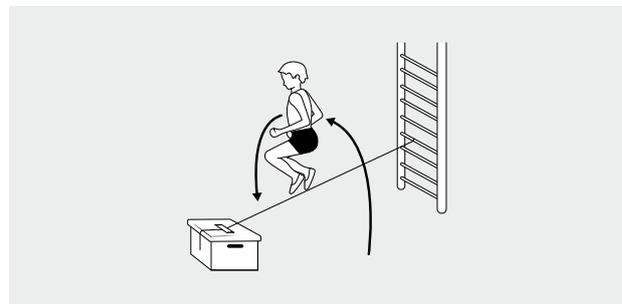


7. STATION: Steinklopfer (Beinmuskulatur)

Geräteaufbau: schräg gespannte Zauberschnur, zwischen Sprossenwand/Pfosten und Boden oder kleinem Kasten befestigen, Klebeband

Übung: Das Kind springt mit Schlussprüngen über die Schnur und kann die überspringende Höhe selbstständig variieren.

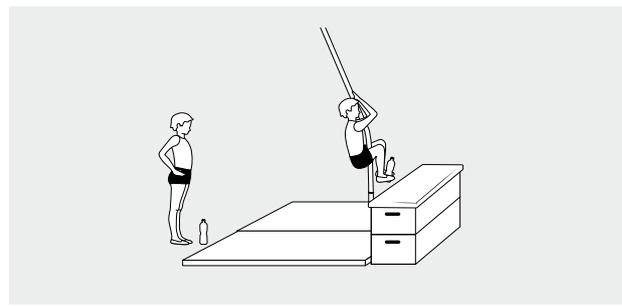
Variation: einbeinige Sprünge.



8. STATION: Lastentransport (Arm-/ Bauchmuskulatur)

Geräteaufbau: Schaukelringe, Mattenauslage, 1 großer Kasten, Plastikflasche o. ä.

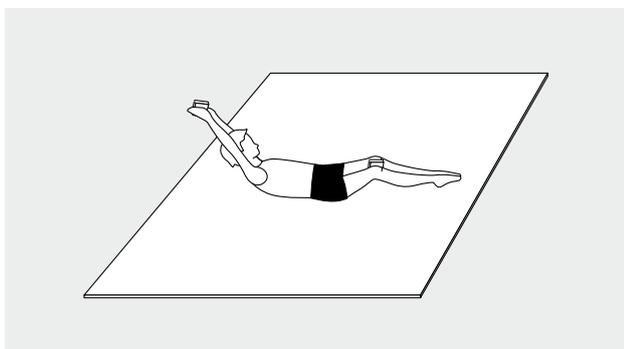
Übung: Das Kind hängt sich an die Schaukelringe und transportiert mit seinen Beinen die Flasche auf den ca. zwei Metern entfernt stehenden Kasten.



9. STATION: Walze (Ganzkörpermuskulatur)

Geräteaufbau: Bodenläufer oder 4 Turnmatten, 2 Schwämme

Übung: Das Kind liegt quer auf der Mattenbahn. Mit den Beinen/ Füßen klemmt es den Schwamm ein und mit beiden Händen hält es den zweiten Schwamm fest. Jetzt rollt das Kind mit gestrecktem Körper (Arme in Verlängerung des Rumpfes) seitwärts über die Mattenbahn.

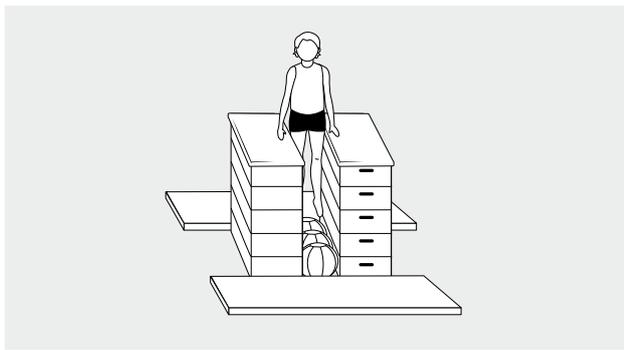
**10. STATION: Erdspalte (Armmuskulatur)**

Geräteaufbau: 2 große Kästen oder 1 Parallelbarren, 3–4 Medizinbälle, davor 1 kleiner Kasten, Mattenauslage

Übung: Das Kind stellt sich auf den kleinen Kasten und stützt sich durch die schulterbreite Kastengasse. Die Medizinbälle in der Gasse werden nicht betreten.

Tipp: Die Medizinbälle können auch als Erholungsinseln genutzt werden.

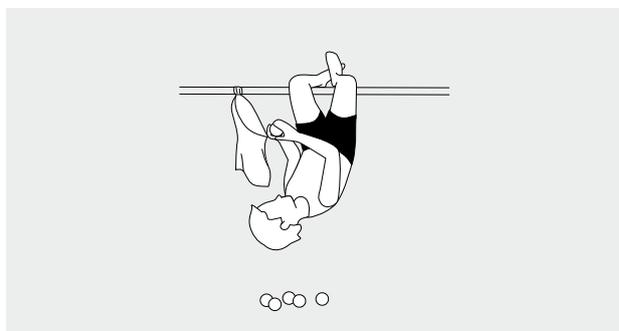
Zwei Kästen kann man enger aneinanderstellen, als Barren eingestellt werden können. Beim Barren wird von Pfosten zu Pfosten gestützt.

**11. STATION: Kran (Bauch-/Beinmuskulatur)**

Geräteaufbau: 1 Reckanlage, 2 Turnmatten, 1–2 Beutel, Tennisbälle o. ä.

Übung: Das Kind hängt im Kniehang und greift sich einen Ball. Mit Aufrichten des Oberkörpers wird der Ball in den über oder neben sich hängenden Beutel gesteckt. Anschließend wird der nächste Ball gegriffen.

Tipp: Eine zweite Reckstange ermöglicht den Beutel höher zu hängen.



Aufbau von Körperspannung

Körperspannung bedeutet, dass die Schülerinnen und Schüler einzelne oder mehrere Gelenke durch Anspannen der gelenkumgebenden Muskulatur in einem bestimmten Winkel bewusst fixieren können. Nahezu alle turnerischen Elemente benötigen ein gewisses Maß an Körperspannung. Körperspannung erfordert Kraft und auch Koordination. Beides kann nicht in ein oder zwei Sportstunden entwickelt werden, sondern benötigt regelmäßige, langfristige Übung. Deswegen sollten Übungen zur Körperspannung wie Kraftübungen unbedingt ganzjährig im Sportunterricht integriert werden. Das könnte immer im Verlauf der Erwärmung geschehen oder durch Zusatzaufgaben, wenn im Unterricht Wartepausen entstehen.

Besonders die Mittelkörperspannung ist im Turnen von großer Bedeutung. Die nachstehend erklärten Grundpositionen i, C+ und C-, auch „Schiffchenpositionen“ genannt, kommen beim Turnen der Elemente an allen Geräten vor und sollten von den Turnenden beherrscht werden. Es erleichtert die Arbeit der Lehrenden, denn dann kann statt langer Erklärungen einfach die entsprechende Grundposition genannt werden. Die Haltung des Kopfes hat dabei eine Steuerungsfunktion. Wird er leicht auf die Brust genommen, steht unwillkürlich die Körpervorderseite unter Vorspannung. Wird der Kopf leicht in den Nacken gelegt, wird unwillkürlich die Körperrückseite in eine Vorspannung versetzt. Deswegen sollte die Lehrkraft besonders auch auf die korrekte Position des Kopfes achten.

Grundpositionen

Schiffchenposition in Rückenlage (C+)

In der Rückenlage werden die Arme gestreckt nach oben (Arme an die Ohren) gehalten, der Rücken wird auf den Boden gedrückt. Die Arme, Kopf, Schultern und die gestreckten Beine werden etwas angehoben. Der Po ist angespannt. Der Kopf ist leicht nach vorn geneigt. Der untere Rücken ist leicht rund.



Schiffchenposition in Bauchlage (C-)

In der Bauchlage werden die Arme nach vorn gestreckt. Der Kopf ist leicht im Nacken, die Arme sind an den Ohren. Nun werden die Arme und die gestreckten, geschlossenen Beine etwas angehoben. Der Po und der Rücken sind angespannt.



Gestreckte Körperposition (i)

In Bauch oder Rückenlage werden die Arme gestreckt nach vorn bzw. oben an die Ohren gehalten. Die Arme und die gestreckten und geschlossenen Beine liegen gespannt auf dem Boden. Der Po ist angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



Übungen zu den Körperpositionen

Partnerübung „Luftmatratze“

Ein Partner ist die Luftmatratze und legt sich entspannt auf den Rücken. Der andere Partner nimmt einen Arm des Turnenden und führt eine Pump-Bewegung aus. Das liegende Kind spannt sich nach und nach fester an. Das aufpumpende Kind überprüft von Zeit zu Zeit die Festigkeit der „Luftmatratze“. Er prüft besonders an Armen und Beinen (Anheben eines Beines, Anheben beider Beine, Anheben der Arme, Anheben der Schultern). Dann zieht er einen imaginären Stöpsel und die Luft und Spannung kann wieder entweichen. Anschließend wird wieder überprüft, ob die Luftmatratze wirklich ganz locker geworden ist.

Partnerübung „Schiffchenposition bzw. gestreckte Körperposition“

Die Turnenden nehmen im Liegen eine Schiffchenposition oder die gestreckte Körperposition ein und versuchen, die Spannung so zu halten, dass sie nicht mehr bewegt werden können. Die Partner überprüfen die Spannung, in dem sie abwechselnd versuchen, ein Arm oder Bein anzuheben, herunterzudrücken oder leicht zur Seite zu ziehen.

Gruppenübung „Hinstellen“

Drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind legt sich in die gestreckte Körperposition und spannt sich an. Die anderen beiden Kinder fassen unter die Schultern und heben das „wie ein Brett“ angespannte Kind nach oben in den Stand. Geübte Gruppen können das Kind dann langsam wieder auf dem Boden ablegen.

Umfaller

Geräteaufbau: kleiner Turnhocker oder kleiner Turnkasten, Weichbodenmatte

Das Kind steht vorlings oder rücklings auf dem Turnhocker oder -kasten, nimmt die gestreckte Körperposition ein und lässt sich gespannt vorlings oder rücklings in dieser Position auf die Weichbodenmatte fallen.

Fortgeschrittene können dabei die Augen schließen.

Partnerübung „Schubkarrentest“

Ein Kind ist die Schubkarre, das andere hält die Beine. Die Schubkarre ist ganz gestreckt, der Po ist angespannt. Das „fahrende“ Kind prüft die Qualität der Schubkarre, in dem es immer mal ein Bein loslässt. Die Schubkarre darf sich dann nicht verziehen oder ins Hohlkreuz fallen. Es kann ein Schönheitswettbewerb für Schubkarren durchgeführt werden, bei der auch „Probegefahren“ werden muss. Die beste Haltung und gespannteste Schubkarre wird prämiert.

Schubkarrenrennen

Geräteaufbau: jedes Kind eine Teppichfliese (rutschige Seite nach unten)

Die Kinder nehmen die Liegestützposition ein, stellen dabei die Füße auf die Teppichfliese. Auf ein Signal hin laufen sie wie bei der Schubkarre eine vorher definierte Strecke vorwärts und ziehen die Füße hinter sich her. Diese Übung kann je nach Leistungsverteilung in der Gruppe als Rennen oder z. B. als Einzel-Geschicklichkeitsübung z. B. im Slalom ausgeführt werden.

Sägewerk

Geräteaufbau: ein oder mehrere Turnbänke

Die Kinder werden zu Brettern und nehmen die Liegestützposition ein. Die Füße befinden sich auf der Bank, die Hände stützen am Boden. Dann führen die Kinder, gespannt wie ein Brett, eine halbe Drehung aus und „landen“ im Liegestütz rücklings. Dann drehen sie weiter zum Liegestütz vorlings. So drehen sie hintereinander über die Bank. Die Lehrkraft kontrolliert im Verlauf des Transports die „Qualität“ der Bretter.

Spannungsübungen mit dem Ball (Pezziball, Basketball, Volleyball)

Durch den Einsatz instabiler Oberflächen wird die Anforderung an die Spannungsfähigkeit erhöht. Im Liegestütz werden entweder die Hände oder die Füße/Beine auf dem Ball aufgesetzt und die Spannung gehalten.

Variation: bei Auflage der Füße auf dem Ball mit den Händen nach vorn und zurücklaufen. Der Ball rollt dabei von den Füßen zu den Oberschenkeln und zurück.

Wer kann weiter?

Im Stand fassen die Kinder bei (weitgehend) gestreckten Beinen mit den Händen auf den Boden und laufen unter Körperspannung mit den Händen so weit nach vorn, wie sie können ohne einzubrechen. Anschließend laufen sie wieder zurück. Ein Partner kann Kreidestriche am maximal weiten Punkt ziehen. Anschließend kann die Weite mit der Körpergröße bei ausgestreckten Armen verglichen werden. Erreicht ein Kind seine eigenen Handgelenke?

Spiele zu den Körperpositionen

„Rette sich, wer kann“

Alle Schülerinnen und Schüler laufen durcheinander. Die Lehrkraft stellt Aufgaben, die besonders geeignet sind um Körperspannung aufzubauen (möglichst oft Stütz von Händen und Füßen). Aufgaben können zum Beispiel sein: Die Lehrkraft ruft „Rette sich wer kann...“

- im Dreibeinstand, Kopf-Fünf-Bein-Stand, auf einem Fuß und einer Hand, im Liegestütz vorlings/rücklings, zwei Hände am Boden, zwei Füße an der Wand...
- zu zweit/dritt/viert mit zwei Füßen und drei Händen auf dem Boden, ein Fuß und zwei Hände...

Die Kinder nehmen so schnell wie möglich die geforderte Position ein. Das letzte Kind/die letzten Kinder erfüllen während der nächsten Laufzeit Aufgaben zur Körperspannung (z. B. drei Liegestütze).

Inselspiel

Geräteaufbau: Teppichfliesen in Anzahl der Kinder, evtl. Musik

Alle Kinder laufen durcheinander. Auf ein Signal hin (z. B. Musikstopp) sucht sich jedes Kind eine Fliese und darf den Boden nicht mehr berühren. Nach und nach werden Teppichfliesen entfernt. Wie viele Kinder können sich am Ende auf einer Fliese halten? Kinder/Gruppen, die den Boden berühren, sollen in der folgenden Laufzeit eine Aufgabe zur Körperspannung absolvieren.

Eiskönig und Eiskönigin

Ein oder mehrere Kinder sind die Eiskönige. Ist ein Kind abgetippt, friert es ein und muss ganz gespannt in der gestreckten Körperposition stehen, bis es durch andere Kinder (Feuerteufel) wieder durch Antippen erlöst bzw. aufgetaut wurde.

Beweglichkeit

Das Turnen an Geräten setzt eine ausreichende Beweglichkeit der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur voraus, um Übungen mit einer großen Bewegungsweite im passiven wie im aktiven Bewegungsapparat auszuführen. Wer einen Handstand turnen möchte, muss zu Beginn seine gestreckten Arme nach oben führen können, sonst erfolgt ein Ausweichen im Rücken. Auch beim Anspreizen für den Handstand müssen Muskeln gedehnt sein, da sonst ein Ausweichen im Rücken oder in den Knien erfolgt. Das Aufschwingen in den Handstand erfordert Beweglichkeit in den Beinen (Spreizwinkel) und

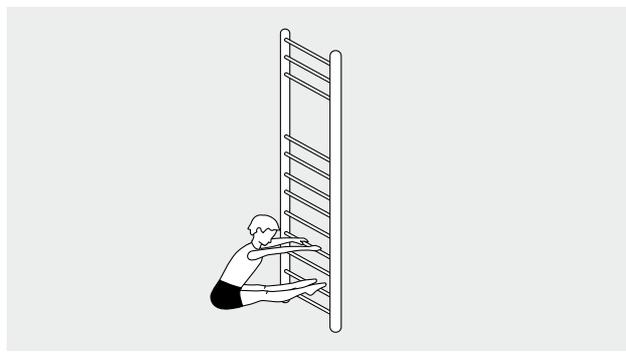
schlussendlich ist das Stehen im Handstand nur mit einem ausreichend geöffneten Armrumpfwinkel möglich. Somit ist die Beweglichkeit eine elementare Voraussetzung für eine gute Bewegungskontrolle. Eine verbesserte Gelenkbeweglichkeit wird in erster Linie durch eine Verbesserung der Elastizität der gelenkumfassenden Muskulatur erreicht. Besonders im Kindesalter ist die Einflussmöglichkeit auf die Beweglichkeit am größten. Eine Verbesserung der Beweglichkeit wird erreicht durch eine Kombination aus Dehn-, Kraft- und Koordinationstraining. Eine Übungsübersicht ist Tabelle 7 zu entnehmen.

Beweglichkeit

Poschieber (hintere Beinmuskulatur)

Das Kind steht mit den Füßen auf der Sprossenwand und hält sich mit den Händen etwa in Brusthöhe fest. Jetzt schiebt es das Gesäß so weit wie möglich nach hinten. Die Beine sind dabei gestreckt.

Variation: Das Kind steht mit gegrätschten Beinen auf der Sprossenwand.



Kniekuss (Rücken- und Gesäßmuskulatur)

Das Kind befindet sich in der Bankstellung. Jetzt führt es ein Knie bis zur Stirn.

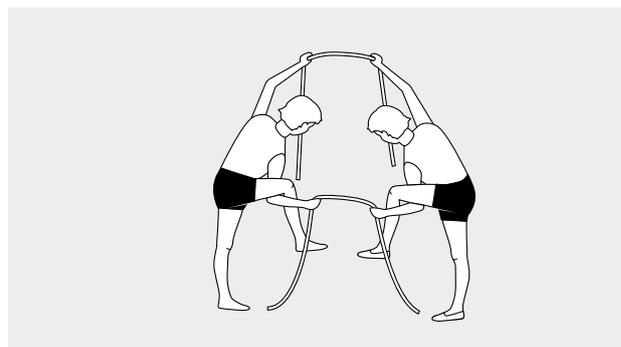
Variation: Eine Hand führt das Bein.



Step in and out (seitliche Rumpfmuskulatur)

Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Sie nehmen die Seile als Verlängerung der Arme in die Hände, so dass jedes Kind zwei Seilenden gefasst hat. Nacheinander steigen sie von derselben Seite mit ihren Beinen von außen nach innen über ein Seil, drehen sich weiter, indem sie die Arme hochführen und steigen mit dem anderen Bein wieder heraus. Ziel ist es, die Seillänge immer weiter zu verkürzen.

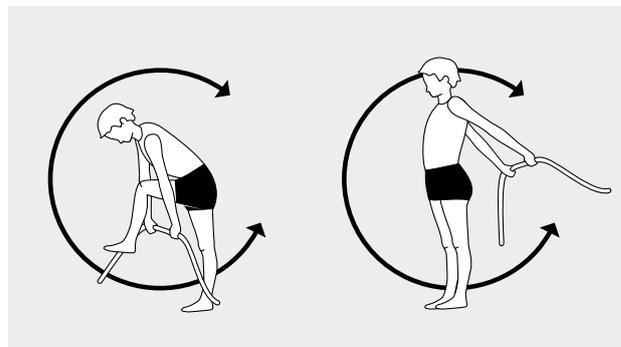
Variation: Gordischer Knoten



Riesenrad (Schulter- und Brustmuskulatur)

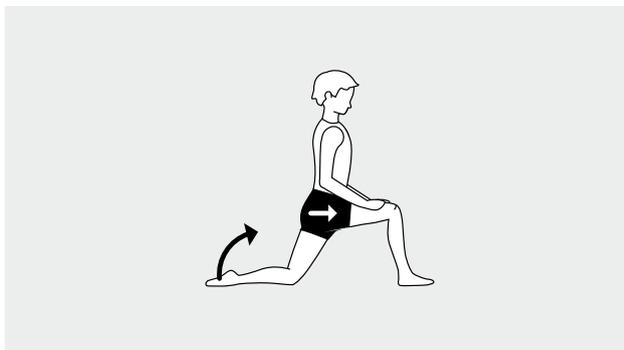
Das Kind greift mit beiden Händen das Seil so breit, dass es vorwärts mit den Füßen über das Seil steigt. Das Seil wird hinter dem Rücken weiter zur Hochhalte geführt. Richtungswechsel

Variation: mit Elastikband, hier sollte das Band immer unter Spannung stehen.



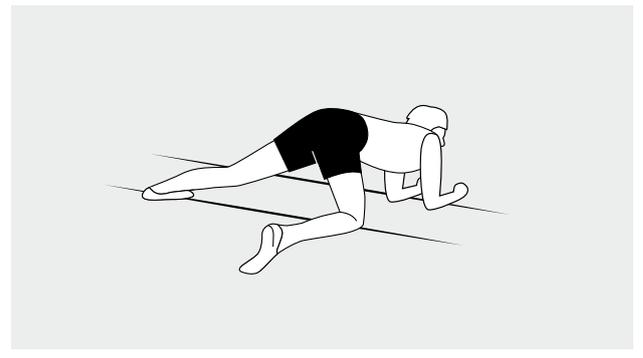
Kniefall (Hüftbeuger und Oberschenkelvorderseite)

Das Kind geht in den einbeinigen Kniestand. Der vordere Fuß ist so weit nach vorne aufgesetzt, dass das Knie nicht über die Fußspitze kommt. Die Hände stützen auf dem vorderen Bein auf und der Oberkörper bleibt aufrecht. Jetzt schiebt das Kind das Becken nach vorne. Um die Dehnung zu verstärken, kann die Ferse des hinteren gebeugten Beines Richtung Gesäß geführt werden. Beinwechsel.



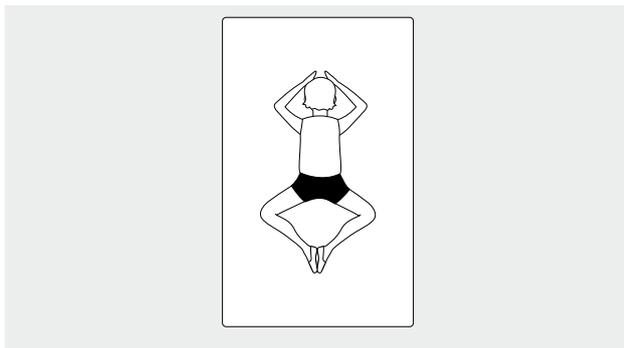
Pfeilspitze (Oberschenkelinnenseite, Adduktoren)

Das Kind geht in die Bankstellung. Es spreizt ein Bein soweit es geht am Boden zur Seite. Anschließend verlagert es den Stütz auf die Unterarme und schiebt das gestreckte Bein weiter zur Seite, Beinwechsel.



Frosch (Hüftbeuger und Adduktoren)

Das Kind befindet sich in Bauchlage. Es beugt die Beine und legt die Fußsohlen aneinander. Es schiebt die Knie am Boden so weit auseinander, dass die Füße wieder den Boden berühren und das Becken am Boden liegen bleibt.



Koordinative Fähigkeiten im Gerätturnen

Koordination meint im Wesentlichen eine optimale Abstimmung von Reizaufnahme, -weiterleitung und -verarbeitung sowie das Ausführen einer adäquaten „Antwortbewegung“. Diese Bewegung resultiert aus einer in Stärke, Geschwindigkeit und zeitlicher Reihenfolge fein abgestimmten Zusammenarbeit der beteiligten Muskeln.

Der Ausprägungsgrad der koordinativen Fähigkeiten entscheidet über Gelingen und Nichtgelingen der motorischen Aufgabe, über die Qualität der Bewegungshandlung, über einen schnellen Lernerfolge bzw. Misserfolg und er ist zudem ein wesentlicher Aspekt für die Sicherheit im Turnen (vgl. Tabelle 4). Behalten die Schülerinnen und Schüler die Orientierung bei „Kopf-unten-Bewegungen“? Können sie schnell auf unvorhergesehene Bewegungsverläufe reagieren und z. B. ein Fallen oder Abrollen vorbereiten?

Tabelle 4 Übersicht der Koordinativen Fähigkeiten mit Gerätturn-Beispielen.

Fähigkeiten	Definition	Beispiele aus dem Gerätturnen
Differenzierungsfähigkeit	Eine Bewegung sicher, ökonomisch und präzise, also gut dosiert in Kraft und Schnelligkeit durchführen (= Bewegungsgefühl).	Anschwingen zum Stehen im Handstand
Orientierungsfähigkeit	Bei allen will- und unwillkürlichen Bewegungen die Orientierung behalten.	Rollen und Drehungen um alle Körperachsen
Reaktionsfähigkeit	Auf verschiedene Reize schnell reagieren.	Wird im Turnen fast nicht benötigt
Kopplungsfähigkeit	Bewegungen gleichzeitig oder nacheinander ausführen.	Sprung (Anlauf, Absprung, Abdruck, Landung)
Rhythmisierungsfähigkeit	Eine Bewegung in dem ihm eigenen bzw. vorgegebenen Rhythmus ausführen.	Gymnastische Sprünge
Umstellungsfähigkeit	Bewegungen an unvorhergesehene Situationen anpassen.	Beim Misslingen eines Elementes das Abbrechen, Fallen oder Abrollen vorbereiten
Gleichgewichtsfähigkeit	Den Körper oder einen Gegenstand im Gleichgewicht halten und auch das Gleichgewicht wiederherstellen.	Balancieren, Haltepositionen, Drehungen um alle Körperachsen

Vor allem im Grundschulalter sind Kinder im Bereich der koordinativen Fähigkeiten besonders lernfähig. Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen im Kindesalter sind, desto höher ist die Bewegungssicherheit. Ein isoliertes Üben der einzelnen Fähigkeiten ist nicht sinnvoll. Praxisbezogene Beispiele in Bezug auf veränderte Anforderungen sind in Tabelle 5 dargestellt.

Tabelle 5 Übersicht von Praxisbeispielen in Bezug auf veränderte Anforderungen.

Veränderte Anforderung	Beispiel
Bewegungsausführung variieren	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente aus unterschiedlichen Ausgangspositionen turnen • Tempo variieren • Bewegungsweite verändern
Äußere Bedingungen verändern	<ul style="list-style-type: none"> • an oder auf unterschiedlichen Geräten und Böden/Matten turnen • mit Partner üben
Bewegungsfertigkeiten kombinieren	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts-Strecksprung mit 1/2 Drehung-Rolle rückwärts
Üben unter Zeitdruck	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst viele Wiederholungen in einer bestimmten Zeit schaffen
Üben nach Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • nach vielen Rollen auf einem Balken balancieren
Informationsaufnahme verändern	<ul style="list-style-type: none"> • mit geschlossenen Augen üben • Üben vor einem Spiegel

Aufwärmen

Aufwärmen im Gerättturnen ist nicht nur speziell für die Unfallprävention wichtig, sondern auch eine Bedingung für gelingendes Turnen. Das allgemeine Aufwärmen sollte mindestens 10 Minuten dauern und einen ganzheitlichen Ansatz beachten. Die spezielle Erwärmung bereitet intensiv auf den weiteren Stundeninhalt vor. Hier sollte eine aktive und passive Gelenkbeweglichkeit erreicht (z. B. durch passiv-statische Übungen) und die Stützmotorik so aktiviert werden, dass es zu keinen Überlastungen des passiven Bewegungsapparats kommt (Ganzkörperstabilisation). Die inter- und intramuskuläre Koordination sollte so angeregt werden, dass die Schülerinnen und Schüler nach dem Aufwärmen sportartspezifische Bewegungen ausüben können.

Allgemeines Aufwärmen

- verschiedene Fortbewegungsarten zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. Gehen, laufen, Hopserlauf, Nachstellsprünge seitwärts und vorwärts)
- verschiedene gymnastische Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung (Funktionsgymnastik)

Spezielles Aufwärmen

- Koordinationsübungen und Wahrnehmungsübungen (Gymnastik mit Handgeräten wie Turnstab, Ball, Gymnastikseil)
- ausgewählte Grundfertigkeiten (Übungsaufgaben an Geräten wie Sprossenwand, Turnbänke)

4 Basiselemente des Schulturnens

4.1 Boden

4.1.1 Rolle vorwärts

Bewegungsbeschreibung

In der Ausgangsposition sind die Beine geschlossen (Schlussstellung). Mit dem Beugen der Beine (Hockstand) werden die gestreckten Arme nach vorn oben geführt. Durch das Strecken der Beine verlagert sich der Körperschwerpunkt nach vorn, die Hände setzen auf und übernehmen das Körpergewicht. Das Kinn wird auf die Brust genommen, sodass der Rücken rund wird. Mit dem Abdruck der Füße setzt der Nacken auf den Boden auf und der Körper rollt über den runden Rücken. Vor dem Aufstehen hocken die Beine wieder schnellkräftig an. Gleichzeitig lösen sich die Hände vom Boden und die Arme strecken sich nach vorn oben.



Qualitätsmerkmale

- geschlossene Beine während der gesamten Bewegung
- das Kinn während des Rollens auf der Brust halten
- kurzfristige Beinstreckung beim Rollen
- aufstehen nach der Rolle ohne zusätzlichen Stütz der Hände

Voraussetzungen

- Stützkraft
- runder Rücken
- Bewegungsvorstellung

Methodische Möglichkeiten

Rückenschaukel

Geräteaufbau: Turnmatte

Das Kind liegt auf dem Rücken auf einer Matte und hält mit den Händen die Knie an der Brust fest. Die Nasenspitze ist fast an den Knien. Das Kind schaukelt auf dem Rücken ohne die Position der Knie und des Kopfes zu verändern.

Variationen:

- mit den Knien wird ein Gegenstand (Stofftier) auf dem Bauch festgehalten
- mit dem Kinn wird ein Gegenstand (Reissäckchen) auf der Brust festgehalten

Kombination mit Aufstehen

Geräteaufbau: kleiner Kasten oder Kastendeckel

Das Kind liegt auf dem Rücken auf dem kleinen Kasten und hält mit den Händen die Knie an der Brust fest. Es schaukelt einmal auf dem Rücken und stellt anschließend beide Füße auf den Boden, führt die Arme gleichzeitig nach vorn, um in den Stand zu gelangen.

Variationen:

- statt Kasten zwei Matten übereinander
- mit anschließendem Strecksprung

Partner Rückenschaukel

Geräteaufbau: zwei Turnmatten mit Gasse

Beide Kinder stehen in der Gasse ca. 50–80 cm voneinander entfernt. Kind A turnt eine Rückenschaukel und streckt für das Aufstehen beide Hände nach vorn. Kind B greift die Hände und zieht das Kind A mit nach oben.

Schiefe Ebenen erhöhen die Rollgeschwindigkeit

1. Geräteaufbau: Sprossenwand (ca. fünfte Sprosse), drei Bänke mit zwei Turnmatten (längs), eine Weichbodenmatte mit zwei Turnmatten
Das Kind turnt Rollen vorwärts hintereinander, bis das Ende der Bahn erreicht ist. Neben dem Aufbau sichern Kinder rechts und links ein Herunterfallen ab oder es liegen Turnmatten neben dem Aufbau (2 Turnmatten rechts und links).

Variation: Rollenkönnen versuchen die schiefe Ebene nach oben zu rollen.



2. Geräteaufbau: kleiner Kasten/Turnhocker, Sprungbrett, zwei Matten
Das Kind turnt aus dem Kniestand vom kleinen Kasten eine Rolle vorwärts auf das Sprungbrett mit Turnmatte.



3. Geräteaufbau: zwei Turnmatten überlappend
Das Kind steht auf der erhöhten zweiten Turnmatte und turnt eine Rolle vorwärts die kleine schiefe Ebene hinab.



Schulung der Stützphase und der Kopfhaltung

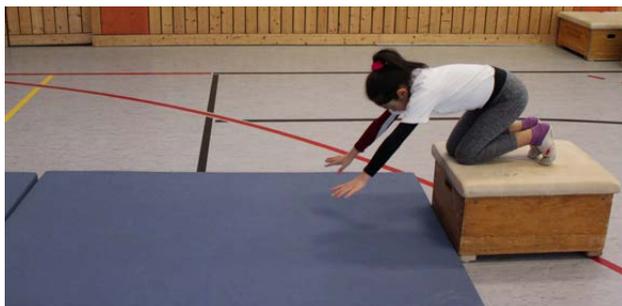
1. Geräteaufbau: Turnmatte

Das Kind steht in der Grätsche. Es sieht durch seine Beine, setzt die Hände auf und rollt.

2. Geräteaufbau: kleiner Kasten/Turnhocker, eine Turnmatte

Das Kind befindet sich auf dem kleinen Kasten im Kniestand und greift mit seinen Händen auf die Turnmatte. Jetzt rollt es mit möglichst langem Fußkontakt auf dem kleinen Kasten eine Rolle vorwärts auf die Turnmatte.

Variation: von der Turnbank



3. Geräteaufbau: dreiteiliger Kasten, Pappe mit Spiegelfolie oder Bild ans Ende des Kastensteges kleben, eine Turnmatte

Das Kind legt sich auf den Bauch, setzt die Hände auf der Turnmatte auf und rollt vom Kasten hinunter. Dabei schaut es sich im Spiegel an.

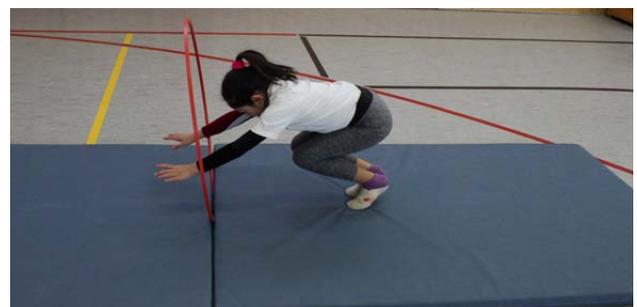
Variation: Mattenberg



4. Geräteaufbau: Gymnastikreifen zwischen zwei Turnmatten

Das Kind turnt eine Rolle vorwärts durch einen Gymnastikreifen. Die Hände greifen durch den Gymnastikreifen.

Variation: unterschiedliche Reifenhöhe erschwert die Rollbewegung (durch Mitschülerin bzw. Mitschüler)



4.1.2 Rolle rückwärts

Bewegungsbeschreibung

Die Rollbewegung beginnt mit dem Übergang aus der Grundstellung in die Hockposition mit rundem Rücken. Das Kind rollt rückwärts, nimmt dabei die Hände nach hinten und setzt sie neben den Ohren auf den Boden, sodass die Fingerspitzen zu den Schultern zeigen. Durch sofortigen, starken Druck der Hände gegen den Boden wird der Körper aus der Rollbewegung in eine Stützphase gebracht. Über die gestreckten Arme wird die Rückwärtsbewegung fortgesetzt, bis die Füße den Boden berühren und die Rolle rückwärts im Hockstand endet. Anschließend erfolgt das Aufrichten in die Grundstellung.

Qualitätsmerkmale

- runder Rücken
- strecken der Arme bevor über den Kopf gerollt wird
- deutliche Stützphase

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Rückenschaukel

Helfen und Sichern

Zwei Helfende nehmen ein Vierfachseil: Der Turnende wird in der Stützphase angehoben. Das Seil befindet sich im Bein/Rumpfwinkel (Hüftknick). Alternativ: Ein Helfer: Die Hände greifen das Becken rechts und links.

Die Halswirbelsäule muss unbedingt durch eine gute Stütztechnik und Stützkraft oder durch einen geeigneten Geräteaufbau bzw. einer geeigneten Hilfestellung entlastet werden.



Methodische Möglichkeiten

1. Handbild

Geräteaufbau: Turnmatte, Magnesia

Das Kind reibt sich die Handinnenflächen mit Magnesia ein. Es sitzt am vorderen Rand der Matte und schaukelt rückwärts. Dabei sollen die Hände neben den Ohren aufgesetzt werden. Anschließend kann das Kind den Handabdruck überprüfen (grün = richtig; rot = falsch).



2. Beinstreckung

Geräteaufbau: Turnmatte, dahinter einen Karton (oder Kastendeckel oder Partner), Schwamm/Ball/ oder Ähnliches

Das Kind sitzt mit dem Rücken zum Karton auf der Matte (mit ca. einer Oberkörperlänge Abstand) und hält zwischen den Füßen den Schwamm fest. Es turnt eine Rückenschaukel mit gestreckten Beinen und versucht dabei, den Schwamm in den Karton hinter seinem Kopf fallen zu lassen.



Entlastung der Halswirbelsäule – „Über den Kopf kommen“

1. Geräteaufbau: zwei Kastendeckel als Gasse (kopfbreit), eine Turnmatte auf den Kastendeckeln – nicht ganz mit dem Kastenrand abschließend –, eine Turnmatte hinter der Gasse
 Das Kind liegt auf dem Rücken auf der Turnmatte, so dass die Schultern mit der Turnmatte abschließen. Der Kopf befindet sich dann zwischen den beiden Kastendeckeln in der Gasse. Das Kind setzt sich hin, um Schwung für die Rolle rückwärts zu bekommen. Jetzt turnt es eine Rolle rückwärts so, dass die Hände auf den Kastendeckeln stützen und der Kopf (Halswirbelsäule) durch die Gasse bei der Stützphase entlastet wird.

Variation: Die Rollbewegung kann durch eine schiefe Ebene erleichtert werden, indem eine Turnmatte unter die vorderen Enden der Kastendeckel gelegt wird. Zur Unterstützung kann ein Schwamm zwischen Kinn und Brust festgehalten werden.



2. Geräteaufbau: Mattenberg (3 Weichbodenmatten), Turnmatten
 Das Kind liegt auf dem Rücken auf dem Weichboden, so dass die Schultern mit der Mattenkante abschließen. Es hebt seine Arme gestreckt nach hinten. An jedem Arm steht ein Helfer. Die Helfer greifen mit einem Drehgriff rückwärts je einen Oberarm und halten die Arme bei der Rolle fest. Jetzt turnt das Kind seine Rolle rückwärts ohne Aufsetzen der Hände und landet mit seinen Füßen auf der Turnmatte.



3. Geräteaufbau: Mattenbahn, zusätzlich zwei Turnmatten auf der Mattenbahn, als Gasse
 Das Kind turnt eine Rolle rückwärts so, dass die Hände auf den Matten stützen und der Kopf (Halswirbelsäule) durch die Lücke bei der Stützphase entlastet wird.



Schiefe Ebenen zur Erhöhung der Rollgeschwindigkeit

1. Geräteaufbau: Sprossenwand (ca. fünfte Sprosse), drei Bänke mit zwei Turnmatten (längs), eine Weichbodenmatte mit zwei Turnmatten
Das Kind turnt eine Rolle rückwärts. Neben dem Aufbau sichern Kinder rechts und links ein Herunterfallen ab oder es liegen Turnmatten neben dem Aufbau (zwei Turnmatten rechts und links).



2. Geräteaufbau: ein bis zwei Sprungbretter, zwei Turnmatten über den Sprungbrettern, eine Turnmatte dahinter, Schwamm oder Taschentuchpäckchen oder Ähnliches zum Festklemmen unter dem Kinn
Das Kind steht in Hockposition mit dem Rücken zur schiefen Ebene vor den Sprungbrettern und turnt eine Rolle rückwärts die Ebene hinab.

Variation: auf dem Brett stehen



3. Geräteaufbau: zwei Turnmatten überlappend
Das Kind steht auf der erhöhten zweiten Turnmatte und turnt eine Rolle rückwärts die kleine schiefe Ebene hinab.



Stützphase verdeutlichen

Geräteaufbau: Turnmatte, Weichbodenmatte
Das Kind steht auf der Turnmatte und turnt eine Rolle rückwärts, so dass die Füße auf dem Weichboden landen.



Partnerübung

Geräteaufbau: zwei Kastendeckel, ein Kastenteil, zwei Turnmatten

Die beiden Kastendeckel werden so in das Kastenteil eingehakt, dass jeweils eine schiefe Ebene entsteht. Hinter jeder Kastenschräge wird eine Turnmatte gelegt. Zwei Kinder steigen in das Kastenteil und setzen sich gegenüber auf die Kastendeckel. Einmal gegenüber abschlagen. Dann rollen beide Kinder die schiefe Ebene rückwärts hinab.

Variation: Die Kinder gehen im Krebsgang die schiefe Ebene hinauf, ehe sie aus dem Sitzen die Rolle rückwärts turnen.



4.1.3 Flugrolle/Sprungrolle

Bewegungsbeschreibung

Aus einem kurzen Anlauf erfolgt ein beidbeiniger Absprung, gleichzeitig werden die gestreckten Arme von hinten/unten nach vorne/oben geführt. Der Blick ist auf die Aufsatzstelle der Hände gerichtet. Mit Aufsatz der Hände auf dem Boden beginnen zum einen das Beugen der Arme und zum anderen die Rundung des Körpers, wobei das Kinn auf die Brust genommen wird. Die Beine sind gestreckt und werden erst zum Aufstehen gebeugt.

Qualitätsmerkmale

- hohe und weite Flugphase
- gespannter Körper

Voraussetzungen

- Sprungkraft und Stützkraft
- Körperspannung
- Rolle vorwärts und Handstützübungen

Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Kasten, Turnmatte

Das Kind turnt aus dem Absprung auf einen Kasten eine Rolle hinauf und aus der Bauchlage wieder hinunter. Variation: Anstelle des Kastens kann auch ein Mattenstapel verwendet werden.

2. Geräteaufbau: Markierung auf Turnmatten

Das Kind turnt über Markierungen eine große Rolle vorwärts.

3. Geräteaufbau: Gymnastikseil, Mattenauslage

Das Kind turnt über ein von zwei Kindern gehaltenes Gymnastikseil eine große Rolle vorwärts.

4. Geräteaufbau: Weichbodenmatte mit darauf liegender Turnmatte und Markierungen

Das Kind nimmt drei Schritte Anlauf und turnt eine Flugrolle. Den Aufsatz für die Hände markieren.

4.1.4 Kopfstand

Bewegungsbeschreibung

Aus der Hockstandposition werden die Hände und der Kopf am Boden aufgesetzt. Die Hände und der Kopf bilden am Boden ein gleichschenkliges Dreieck. Der Kopf wird in der Verlängerung der Halswirbelsäule aufgesetzt. Mit Abdruck der Füße wird das Körpergewicht auf die Hände und den Kopf verlagert. Anschließend werden die Beine nach oben gestreckt. Der Körper ist gespannt.

Qualitätsmerkmale

- Hände und Kopf bilden ein gleichschenkliges Dreieck
- gestreckter Körper
- Körperspannung
- geschlossene Beine

Voraussetzungen

- Körperspannung
- kräftige Halsmuskulatur
- Stützkraft

Helfen und Sichern

Es erfolgt eine Schub- und Zughilfe am Oberschenkel.



Methodische Möglichkeiten

1. Dreieck ohne Kopfaufsatz

Geräteaufbau: Weichbodenmatte an der Wand, zwei kleine Kästen kopfbreit auseinander
Das Kind steckt so seinen Kopf in die Kastengasse, dass die Schultern auf den Kästen liegen. Jetzt schwingt es mit den Beinen auf und berührt bei gestrecktem Körper die Weichbodenmatte mit den Füßen. Langsam wieder nacheinander die Beine senken.



2. Geräteaufbau: Mattenauslage, Weichboden an

der Wand, Markierungen Hände, Kopf
Das Kind setzt seine Hände auf den Markierungen auf und turnt einen Kopfstand an der Wand und wieder zurück.

4.1.5 Handstand

Bewegungsbeschreibung

Aus der Schlussstellung werden die Arme nach oben geführt. Gleichzeitig erfolgt ein Vorspreizen (Druckbein), wobei das Bein anschließend einen Ausfallschritt macht. Der Körperschwerpunkt wird nach vorn verlagert. Mit schulterbreitem Aufsetzen der Hände und gleichzeitigem Schwungeinsatz des hinteren Beines erfolgt das Aufschwingen. Sobald das Schwungbein in die Senkrechte gelangt, erfolgt ein Abdruck vom vorderen Bein. Die Beine werden geschlossen. In der Handstandposition ist der Körper vollkommen gestreckt.

Qualitätsmerkmale

- großer Ausfallschritt
- weites nach vorne Aufsetzen der Hände
- parallele Armhaltung
- beim Aufschwingen bilden das Schwungbein, der Körper und die Arme eine Linie
- Kopf leicht im Nacken – Blick zu den Händen
- gestreckter Körper in der Handstandposition

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Körperspannung
- Beweglichkeit: Hüfte/Beine und Arm/Rumpf (Schultern)
- sicher abrollen können (siehe Punkt 1 bei 4.1.6 Handstand abrollen)

Helfen und Sichern

Die Hilfe erfolgt durch einen Klammergriff am Oberschenkel. Dies kann von einem oder zwei Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden.

Methodische Möglichkeiten

Kennenlernen der Handstandposition

Geräteaufbau: zwei Turnmatten, Bodenturnläufer
Das Kind liegt vollkommen gestreckt in der Bauchlage. Zwei oder auch vier andere Kinder heben es in den Handstand, wobei ihre Hände an die Oberschenkelvorderseite und an Hüfte/Bauch fassen. Im Handstand sichern die Kinder mit einem Klammergriff am Oberschenkel. Anschließend wird das Kind wieder abgelegt.

Variation: Aus dem Handstand schwingt das Kind mit den Beinen nacheinander wieder in den Stand zurück.

Aufschwingen und Stützen

1. Geräteaufbau: Turnmatte

Das Kind stützt auf der Matte und „zappelt“ mit den Beinen in der Luft.

2. Geräteaufbau: Teppichfliese mit Glöckchen oder Ähnliches am an der Wand stehenden Weichboden befestigen, Turnmatte

Das Kind schwingt auf und versucht, mit dem Schwungbein die Teppichfliese zu treffen. Die Beine werden noch nicht geschlossen, somit bleibt das Druckbein fast am Boden. Das Kind richtet sich anschließend mit dem Oberkörper wieder auf.

Kopf unten – Beine in der Luft (Handstand)

1. Geräteaufbau: Wand, Sprossenwand, Mattenauslage
Das Kind krabbelt rückwärts/bäuchlings mit den Füßen die Wand so weit hinauf und mit den Händen an die Wand heran, wie es sich selbst zutraut. Optimum: Die Hände sind nur wenige cm von der Wand entfernt. Langsam krabbelt das Kind wieder die Wand hinunter.



2. Geräteaufbau: Reckanlage/Barren, Mattenauslage
Das Kind hängt sich mit beiden Knien in die Reckstange ein (Kniehang). Jetzt löst das Kind die Hände von der Stange (Schweinebaumeln) und greift mit den Händen auf die Matte. Das Kind streckt nun die Knie und landet mit beiden Füßen nacheinander auf der Matte.

Variation: In den Handstand aufschwingen und die Beine einhängen.



3. Geräteaufbau: dreiteiliger Kasten, Mattenauslage
Das Kind legt sich mit dem Bauch auf den Kasten und rutscht so weit nach vorne, dass es mit den Händen auf der Matte stützen kann. Zwei Helfende stellen das Kind in den Handstand und legen die Beine anschließend auf dem Kasten ab, oder das Kind rollt ab.



4. Geräteaufbau: Mattenauslage, Weichboden an der Wand
Das Kind schwingt in den Handstand gegen die Wand und wieder zurück.



4.1.6 Handstandabrollen

Bewegungsbeschreibung

Im Handstand erfolgt eine Verlagerung des gestreckten Körpers aus der Senkrechten („Anfallen“). Bei der Abrollbewegung wird der Kopf zur Brust geführt und die Arme leicht gebeugt. Das Abrollen erfolgt am Ansatz der Schulterblätter über den gerundeten Rücken. Die Beine werden erst zum Aufstehen schnell gehockt.



Qualitätsmerkmale

- Handstand stehen
- gestrecktes Anfallen des Körpers
- leicht gebeugte bis gestreckte Arme beim Abrollen

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Körperspannung
- Rolle vorwärts
- Handstand aufschwingen

Helfen und Sichern

Es erfolgt eine Unterstützung durch einen Klammergriff am Oberschenkel. Dabei wird das Anfallen mit eingeleitet und die Bewegung begleitet. Ziel ist es auch, den Stütz wenn möglich zu entlasten.

Methodische Möglichkeit

1. Geräteaufbau: Kasten, drei Turnmatten

Das Kind liegt bäuchlings auf dem längs gestellten Kasten. Es setzt seine Hände zwischen dem Kasten und den drei übereinanderliegenden Turnmatten am Boden auf. Helfende führen das Kind in den Handstand und begleiten das Abrollen auf die Turnmatten. Die drei Turnmatten nehmen das Kind frühzeitig an den Schultern auf.



2. Geräteaufbau: Weichbodenmatte, Turnmatte

Das Kind schwingt auf der Turnmatte dicht am liegenden Weichboden in den Handstand auf. Das Abrollen findet auf dem Weichboden statt. Je nach Armlänge müssen vor dem Weichboden eventuell doppelt liegende Turnmatten liegen. Der Kopf darf nicht am Weichboden behindert werden.

Variation: Statt Weichboden wird eine Niedersprungmatte oder doppelt liegende Turnmatten verwendet.



4.1.7 Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Bewegungsbeschreibung

Aus der Grundstellung führt das Kind die Arme in die Hochhalte und spreizt ein Bein nach vorne oben. Mit dem Senken des Beines in den Ausfallschritt erfolgt eine Vorverlagerung des Körperschwerpunkts. Die Hände werden nacheinander mit gestreckten Armen weit nach vorn mit einer Vierteldrehung auf den Boden gesetzt. Ist der linke Fuß im Ausfallschritt vorn, setzt das Kind auch die linke Hand als erstes auf (oder umgekehrt). Gleichzeitig mit dem Aufsetzen der ersten Hand schwingt das hintere Bein (Schwungbein) nach oben. Mit Aufsetzen der zweiten Hand erfolgt der Abdruck vom zweiten Bein (Abdruckbein). Nach einer Handstandposition mit gegrätschten Beinen setzt das Schwungbein als Erstes wieder auf. Gleichzeitig drückt die erste Hand und mit Aufsetzen des zweiten Beines auch die zweite Hand vom Boden ab und der Körper richtet sich in den Stand auf. Die Arme befinden sich dabei gestreckt in Hochhalte.

Qualitätsmerkmale

- Hände und Füße werden nacheinander auf einer gedachten Geraden aufgesetzt
- Beine werden durch die Senkrechte geschwungen
- Bewegungsweite
- gestreckte Beine

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Körperspannung
- Hüft- und Schulterbeweglichkeit
- Bewegungskoordination

Helfen und Sichern

Die aktive Hilfestellung (Hüftdrehgriff) wird in der Schule durch vielfältige Vorübungen und passive Bewegungshilfen weitgehend ersetzt.

Rad – Grobform

Markierungen zeigen den Kindern eindeutig auf, an welcher Stelle sie Hände und Füße aufsetzen sollen. Hilfreich sind verschiedenfarbige Markierungen – z. B. rote Hände und ein roter linker Fuß und zwei grüne Hände mit zugehörigem rechten Fuß -, die den Kindern die beiden verschiedenen Richtungen des Rades aufzeigen. Beim Ausprobieren erfahren die Kinder, welche Richtung ihnen besser liegt.

1. „Hockwenden“

Geräteaufbau: Turnbänke

Das Kind turnt „Hockwenden“, wobei die Beine über die Turnbänke nacheinander geführt werden. Das Aufsetzen der Hände wird noch nicht korrigiert.

2. Geräteaufbau: Turnbänke

Das Kind turnt durch sprachliche Unterstützung (Rhythmisierung) ein „Rad“ / langsame Hockwende, also nacheinander Abdruckbein, Hand, zweite Hand, erstes Lande Bein und zweites Lande Bein.

Tipp: Sprachliche Unterstützung durch ein vier- bzw. fünfsilbiges Wort „SCHO---KO---LA---DEN---EIS“, jede Silbe symbolisiert Fuß bzw. Hand.

3. Der Berg (Hüftknick minimieren)

Geräteaufbau: Ein Seil/Zauberschnur, das an einem Reckpfosten oder an der Sprossenwand befestigt ist, wird durch Klebeband am Boden befestigt oder unter die Turnmatte gesteckt. So entsteht ein schräg gespanntes Seil.

Das Kind stellt sich mit dem Bauch zum Reckpfosten. Die Hände werden auf die andere Seite des Seiles gesetzt und die Beine nachgezogen.



4. Die Mattentreppe (Geschwindigkeit erhöhen)

Geräteaufbau: Auf eine Bodenturnmatte werden drei Turnmatten hintereinandergelegt, über diese drei Turnmatten werden zwei Turnmatten hintereinandergelegt und schließlich wird eine weitere Turnmatte auf die zwei Turnmatten gelegt. Die Breite der Stufen kann durch Verschieben der Matten je nach Belieben und Größe des Turnenden variiert werden.

Das Kind turnt das Anspreizen und den Stemmbeineinsatz auf der obersten Turnmatte, die erste Hand wird eine Stufe niedriger aufgesetzt, die zweite Hand setzt noch eine Stufe niedriger auf, der erste Fuß setzt eine weitere Stufe niedriger auf und der zweite Fuß setzt auf der gleichen Ebene auf.



Rad – Feinform

1. Rad über die Gasse (Bewegungsweite)

Geräteaufbau: zwei Matten

Das Kind turnt ein Rad und setzt seine Hände über die Gasse auf der zweiten Turnmatte auf.



2. Eisdiele (Bewegungsrhythmus)

Geräteaufbau: eine Linie am Boden markieren

Das Kind turnt mit stimmlicher Begleitung der Bewegung, z. B. „SCHO---KO---LA---DEN---EIS“, ein Rad auf die am Boden liegenden Markierungen (z. B. elastisches Übungsband).



3. Die Mattengasse (Körperstreckung bis in die Fußspitzen)

Geräteaufbau: Auf einer Bodenturnmatte werden zwei Weichbodenmatten aufgestellt und von jeweils zwei Kindern festgehalten. Die glatte Fläche der Weichbodenmatten zeigt nach innen.

Das Kind turnt ein Rad durch die Mattengasse. Hierbei wird durch das Berühren der Weichbodenmatte mit den Beinen sofort signalisiert, dass der Körper/die Beine nicht gestreckt waren. Die Gasse kann nach Leistung der Kinder enger oder breiter aufgestellt werden. Ein Toilettenpapierstreifen kann über die Weichbodenmatte gehängt werden. Mit den Füßen wird versucht, das Papier zu zerreißen. Alternativ kann auch ein Gummiband o.ä. genutzt und berührt werden.



4.2 Schwebebalken

Das Turnen auf dem Schwebebalken stellt an die Gleichgewichtsfähigkeit und an die Bewegungsgenauigkeit hohe Anforderungen. Darüber hinaus erfordert das Turnen auf dem Schwebebalken ein hohes Maß an Mut und Selbstsicherheit. Grundlegend gilt, dass alle turnerischen Elemente, die auf dem Schwebebalken geturnt werden sollen, auf dem Boden beherrscht werden. Erst dann erfolgt die Umsetzung auf der schmalen Unterstützungsfläche.

4.2.1 Drehungen

Halbe Drehung in der Schrittstellung

Bewegungsbeschreibung

Ein Fuß wird zur engen Schrittstellung vorgesetzt, das Gewicht ruht auf beiden Füßen. Anschließend erfolgt die Aufrichtung auf den Fußballen. Der Körper ist aufrecht und befindet sich in einer geraden Linie über den Fußballen. Die Arme sind in der Hoch- oder in der Vorhalte. Aus dieser Position dreht das Kind zu der Seite, auf der der Fuß hinten steht.

Halbe Drehung im Hockstand

Bewegungsbeschreibung

Ein Fuß wird zur engen Schrittstellung vorgesetzt, das Gewicht ruht auf beiden Füßen. Beide Beine werden zur tiefen Hocke gebeugt und die Fersen vom Boden gelöst. Der Oberkörper ist aufrecht und befindet sich in gerader Linie über den Fußballen. Die Arme sind in der Hoch- oder in der Vorhalte. Aus dieser Position wird zu der Seite gedreht, auf der der Fuß hinten steht.

Einbeinige Drehungen

Bewegungsbeschreibung

Drehvorbereitung: In einer engen Fußstellung werden die Arme in Seit-/ Vorhalte genommen.

Drehbewegung: Der Dreharm wird mit der Schulter schnell nach hinten, der zweite Arm direkt in die Hochhalte geführt und wieder in die Ausgangsposition.

Drehposition: Durch ein dynamisches „Hochdrücken“ auf den Fußballen des Drehbeines beginnt die Drehbewegung. Das Spielbein wird am Drehbein angelegt und nach der Drehung energisch abgesenkt in die Schlussposition.

Beenden/Schlussposition: Die Drehung endet durch ein schnelles Öffnen der Arme aus der Hoch- in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte. Das Spielbein setzt dabei direkt und schnell vor das Standbein auf. Der Blick geht schräg nach unten auf das Balkenende.

Qualitätsmerkmale

- ruhiges Drehen
- kein Wackeln
- bei einbeinigen Drehungen das Spielbein kontrolliert absetzen

Voraussetzungen

- Fußkraft
- Körperspannung
- Gleichgewichtsfähigkeit
- visuelle Konzentration auf den Balken
- Blickkontakt: Vor, während und nach der Drehung nach schräg vorne unten (Balkenende)

Helfen und Sichern

Beim Eingabeln erfolgt eine Stabilisierungshilfe am Bauch und Rücken.



Methodische Möglichkeiten

Die Übungen können auf den unterschiedlichsten Unterstützungsflächen geübt werden: einer Linie, einem Kastendeckel, einem kleinen oder großen Kasten, einer Bank, einem Übungsbalken, einem Schwebebalken.

1. Geräteaufbau: verschieden hohe, breite und schmale Geräte

Das Kind geht und steht in unterschiedlichen Formen z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Ballenstand, mit tiefführen des Spielbeins. Das Üben der Drehungen sollte in kleine Bewegungsverbindungen integriert werden, damit die Kinder einen erkennbaren Grund für das Umdrehen haben.

2. Geräteaufbau: Teppichfliesen

Die Hälfte der Kinder steht auf Teppichfliesen, die in der Halle verteilt sind. Die anderen laufen von einem stehenden Kind zum Nächsten. Kind A (stehend auf Teppichfliese) gibt Kind B die Hände, geht in die Schrittstellung und hebt sich auf Zehenspitzen. Kind B dreht Kind A um 180°.

Variation: im Hockstand; einbeinig stehend

3. Geräteaufbau: Kasten, Mattenauslage

Das Kind turnt Aufhocken auf einen zweiteiligen Kasten, halbe Drehung in der Hocke, halbe Drehung im Stehen, bis zum Ende des Kastens gehen, Strecksprung vom Kasten auf eine Matte.

4. Geräteaufbau: Schwebebalken, Turnbänke, Mattenauslage, Reissäckchen

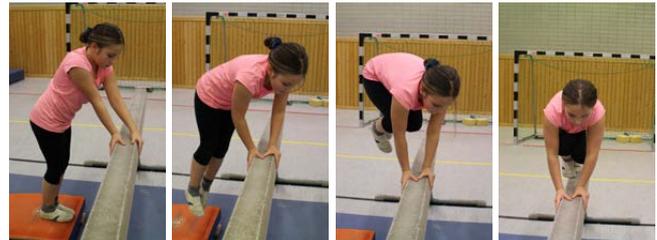
Das Kind geht auf dem Balken und turnt Drehungen beidbeinig oder einbeinig. Am Ende des Balkens liegt ein Reissäckchen als Blickkontaktstelle.

4.2.2 Hockwende als Aufgang

Bewegungsbeschreibung

Als Ausgangsstellung steht das Kind bäuchlings neben dem Schwebebalken (Seitstand). Die Füße sind geschlossen (Schlussstellung). Die Hände fassen in leichter „Schrittstellung“ auf den Balken, wobei die rechte Hand weiter weg aufgesetzt wird, als die linke Hand, wenn die Hockwende nach rechts geturnt wird. Mit Absprung beider Füße und sofortigem Anhocken beider Beine erfolgt eine Vierteldrehung des Körpers, sodass die Füße in Schritt-

stellung auf dem Balken aufgesetzt werden können. Die Arme sind während der Stützphase gestreckt. Das Gesäß bildet vor dem Aufsetzen der Füße den höchsten Punkt.



Qualitätsmerkmale

- eine Vierteldrehung wird nach dem Absprung ausgeführt
- gestreckte Arme beim Stützen
- Füße setzen eng in Schrittstellung auf

Voraussetzungen

- Armstützkraft
- Sprungkraft
- Gleichgewichtsfähigkeit

Helfen und Sichern

Die Unterstützung erfolgt auf der Seite des Turnenden. Eine Hand greift den Oberarm, um den Stütz zu sichern. Die andere Hand unterstützt das Hochbringen des Gesäßes an der Hüfte.



Möglichkeit: Auf der Seite des Turnenden stehend, greifen beide Hände in die Hüfte und unterstützen das Hochbringen des Gesäßes.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Turnbank

Das Kind turnt Hockwenden auf eine Turnbank.

2. Geräteaufbau: Turnbank (schmale Seite)/
Übungsbalken

Das Kind turnt eine Hockwende auf eine umgedrehte Bank.

3. Geräteaufbau: Bank, Sprossenwand, Mattenauslage
Das Kind turnt eine Hockwende auf eine schräg gestellte Bank, wobei die Hände tiefer greifen als die Füße aufsetzen.

4.2.3 Schwebesitz

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Reitsitz heraus fassen die Hände hinter das Gesäß und greifen den Balken. Die gestreckten Beine werden nach oben geführt. Die Beine sind geschlossen und der Oberkörper ist gestreckt. Beim Aufstehen wird ein Bein gebeugt und dicht am Gesäß aufgesetzt. Gleichzeitig lösen sich beide Hände vom Balken. Die Arme werden, soweit es geht, schnell nach vorne gebracht, wobei der Oberkörper nach vorne verlagert wird und das Gesäß angehoben wird. Anschließend wird das zweite Bein gebeugt und der Fuß setzt in Schrittstellung vor dem ersten Fuß auf.

Qualitätsmerkmale

- aufrechter Körper
- Beine und Rumpf bilden im Schwebesitz einen möglichst kleinen Winkel
- gestreckte Beine
- beim Aufstehen setzt der erste Fuß dicht an das Gesäß
- ohne Hände aufstehen

Voraussetzungen

- Rumpfkraft
- Beinkraft
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Beweglichkeit: Beine/Hüfte

Helfen und Sichern

Die Unterstützung kann erfolgen, indem beim Aufstehen von hinten die Hüfte mit angehoben wird.

Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Turnbank

Das Kind turnt mit Stütz der Hände einen Schwebesitz am Ende der Bank, sodass die Füße beim Aufstehen den Boden erreichen.

Variation: die schmale Seite der Turnbank nutzen



2. Geräteaufbau: Turnbank

Das Kind turnt einen Schwebesitz auf der Turnbank. Beim Aufstehen in die Schrittstellung hilft ein zweites Kind, indem es an den Händen zieht.

Variation: die schmale Seite der Turnbank nutzen

3. Geräteaufbau: Turnbank, Sprossenwand

Das Kind turnt einen Schwebesitz auf der eingehängenen, schrägen Turnbank. Das Aufstehen erfolgt über die Schrittstellung.



4.2.4 Grätschsprung als Abgang

Bewegungsbeschreibung

Ausgangsstellung ist die Schlußstellung im Ballenstand auf dem Balken. Nach dem Absprung werden beide Beine gleichzeitig gegrätscht und die Arme nach oben geführt. Vor der Landung werden die Beine wieder geschlossen und es erfolgt eine weiche Landung.

Qualitätsmerkmale

- weites Grätschen der Beine
- gestreckte Beine
- hoher Absprung
- Oberkörper aufrecht
- kontrollierte Landung

Voraussetzungen

- Sprungkraft
- Beweglichkeit: Hüfte/ Beine
- Körperspannung

Methodische Möglichkeiten

- 1. Geräteaufbau:** Kasten und Turnmatte
Das Kind springt vom Kasten einen Strecksprung mit kontrollierter Landung.
- 2. Geräteaufbau:** entfällt
Das Kind liegt auf dem Rücken und führt die Grätschbewegung aus.
- 3. Geräteaufbau:** entfällt
Das Kind springt am Boden einen Grätschsprung.
- 4. Geräteaufbau:** Kasten, Turnmatten
Das Kind springt einen Grätschsprung vom Kasten mit kontrollierter Landung.

4.2.5 Hocksprung als Abgang

Bewegungsbeschreibung

Ausgangsstellung ist die Schlußstellung auf dem Ballen. Nach dem Absprung mit Armeinsatz werden beide Beine gleichzeitig gehockt und die Hüfte ca. 90° gewinkelt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Vor der Landung werden die Beine wieder gestreckt. Es erfolgt eine kontrollierte Landung.

Qualitätsmerkmale

- Bein-/Rumpfwinkel 90°
- gehockte Beine
- aufgerichteter Oberkörper
- kontrollierte Landung

Voraussetzungen

- Sprungkraft
- Hüftbeweglichkeit
- Körperspannung

Methodische Möglichkeiten

- 1. Geräteaufbau:** Kasten und Turnmatte
Das Kind springt vom Kasten einen Strecksprung mit kontrollierter Landung.
- 2. Geräteaufbau:** entfällt
Das Kind liegt auf dem Rücken und führt die Hockbewegung aus.
- 3. Geräteaufbau:** entfällt
Das Kind springt am Boden einen Hocksprung.
- 4. Geräteaufbau:** Kasten, Turnmatten
Das Kind springt einen Hocksprung vom Kasten mit kontrollierter Landung.

4.3 Parallelbarren

Bei der Nutzung der Parallelbarren ist es wichtig, auf die richtige Einstellung der Holme zu achten. Der Zwischenraum der Holme sollte an die Schulterbreite oder Hüftbreite der Kinder angepasst werden. Meistens ist der Abstand vom Ellenbogen bis zur Fingerspitze des Kindes genau das richtige Maß.

4.3.1 Stützwippen

Bewegungsbeschreibung

Im Stütz wird der gestreckte Körper im Wechsel nach vorne oben und hinten oben geschwungen (Gesäß und Fußspitzen mindestens auf Holmhöhe), wobei sich der Winkel zwischen Arm und Rumpf öffnet und sich nur beim Erreichen der Senkrechten schließt. Die Beine sind geschlossen.

Qualitätsmerkmale

- gestreckte Hüfte
- gestreckte Arme
- Schultern rausdrücken
- beim Vorschwung Blick ans Barrenende
- beim Rückschwung bleibt der Kopf in Verlängerung des Rumpfes

Voraussetzungen

- Armstützkraft
- Körperspannung

Helfen und Sichern

Beide Hände umgreifen den Oberarm (Klammergriff), um den Stütz zu sichern. Alternativ wird im Halben-Klammergriff am Oberarm gesichert. Die zweite Hand unterstützt das Vor- oder das Rückschwingen (Rücken/Bauch).



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Barren, jeweils an den Enden und in der Mitte ein kleiner Kasten, Mattenlage unter dem Barren

Das Kind steht am Anfang der Holmengasse auf einem kleinen Kasten. Es schwingt im Stütz von Kasten zu Kasten durch den Barren.



2. Geräteaufbau: Barren, in der Holmengasse sind zwei Teppichfliesen mit Glöckchen oder Ähnlichem aufgehängt, Mattenlage unter dem Barren

Das Kind stützt in der Mitte des Barrens und schwingt mit gestrecktem Körper so vor und zurück, dass es die Teppichfliesen mit gestreckten Füßen trifft. Der Abstand der Teppichfliesen darf nicht zu groß sein.



4.3.2 Kehre und Wende

Bewegungsbeschreibung Kehre

Die Ausgangsbewegung ist das Stützschwingen. Aus einem Vorschwing erfolgt eine aktive Hüftstreckung, dabei werden die geschlossenen Beine mit Verlagerung des Körpergewichtes über den Barrenholm geschwungen. Gleichzeitig erfolgt ein Griffwechsel, d.h. die vom Körperschwerpunkt entferntere Hand greift zum anderen Holm, sodass anschließend die zweite Hand sich vom Holm lösen kann und zur Seite geführt wird. Die Landung erfolgt im Außenquerstand.



Qualitätsmerkmale

- Arm-/Rumpfwinkel geöffnet
- Hüftstreckung

Bewegungsbeschreibung Wende



Die Ausgangsbewegung ist das Stützschwingen. Mit einem Rückschwung werden die Beine schnellkräftig in eine aktive Streckung nach hinten-oben geschwungen. Sobald die höchste Position erreicht wird, erfolgt mit seitlicher Verlagerung des Körpers ein Abschwingen. Die geschlossenen Beine werden mit Verlagerung des Körpergewichtes über

den Barrenholm geschwungen. Gleichzeitig erfolgt ein Griffwechsel, d.h. die vom Körperschwerpunkt entferntere Hand greift zum anderen Holm, sodass anschließend sich die zweite Hand vom Holm lösen kann und zur Seite geführt wird. Die Landung erfolgt im Außenquerstand.

Qualitätsmerkmale

- hoher Rückschwung
- gestreckte Hüfte

Voraussetzungen Kehre und Wende

- Armstützkraft
- Körperspannung
- Stützschwingen

Helfen und Sichern

Kehre: Es erfolgt eine Bewegungsunterstützung am Gesäß und durch einen Stützgriff am Oberarm.



Wende: Hier kann die Bewegungsunterstützung am Bauch und mit einem Stützgriff am Oberarm durchgeführt werden.



Methodische Möglichkeiten

Tip: Die Schulung von Kehre und Wende kann gleichzeitig erfolgen.

Die Übungen sind für die Kehre ausformuliert. Die Übungen müssen für die Wende nur dahin abgeändert werden, dass sie aus dem Rückschwung erfolgen und dass der zu überwindende Barrenholm dem Bauch zugewandt ist.

1. Geräteaufbau: zwei Kästen mit schulterbreiter Gasse oder zwei Turnbänke in eine Sprossenwand einhängen und auf der anderen Seite auf einen Kasten ablegen

Das Kind schwingt in der Gasse. Beim Vorschwung schwingt es beide Beine jeweils einmal auf die rechte und anschließend auf den linke Bank.



2. Geräteaufbau: Parallelbarren, Mattenauslage

Das Kind schwingt die Beine vorne auf die Holme. Variation nur für die Kehre: Das Kind schwingt die Beine auf den rechten und linken Holm, sodass das Kind zum Sitzen kommt (Flankensitz)



3. Geräteaufbau: Parallelbarren, zwei Seile, Mattenauslage

In Verlängerung der Barrenholme sind Seile festgebunden, die von einem Helfer festgehalten werden. Das Kind stützt am Ende des Barrens auf den Holmen und turnt mit Vorschwung eine Kehre über das gehaltene Seil entweder nach rechts oder nach links.

Achtung: Mattenauslage

Variation: 4 Seile und 2 Kinder je an einem Ende



4.3.3 Rolle vorwärts

Bewegungsbeschreibung

Die Ausgangsposition ist der Grätschsitz mit gestreckten Beinen. Die Hände umgreifen die Barrenholme dicht vor den Oberschenkeln. Das Gesäß wird nach oben angehoben, wobei gleichzeitig die Arme gebeugt und der Kopf auf die Brust genommen wird. Die Ellenbogen zeigen nach außen und die Rolle erfolgt auf den Oberarmen. Sobald der Rumpf aufgerichtet wird, lösen sich die Hände von den Holmen und greifen schnell hinter das Gesäß. Die Übung endet im Grätschsitz.

Qualitätsmerkmale

- gestreckte Beine
- beim Rollen zeigen die Ellenbogen nach außen
- schnelles Umsetzen der Hände
- aufgerichtetes Becken im Grätschsitz

Voraussetzungen

- Armkraft
- Rumpfkraft
- Rolle vorwärts am Boden

Helfen und Sichern

Beim Helfen greift die erste Hand unter den Barrenholm zum Stütz der Schulter (halber Drehgriff vorwärts). Die zweite Hand schiebt das Gesäß über den Schwerpunkt und begleitet die Rollbewegung.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Sprossenwand, schiefe Ebene mit zwei Turnbänken, Mattenaufgabe, Mattenabsicherung

Das Kind steht im Grätschstand am höheren Ende auf den Turnbänken. Die Hände stützen auf den Turnbänken, wobei die Rolle vorwärts in den Grätschsitz auf der Matte geturnt wird. Die Hände stützen nach der Rolle vorwärts schnellstmöglich hinter den Oberschenkeln.



2. Geräteaufbau: Parallelbarren mit schräg gestellten Holmen, Mattenaufgabe, Mattenabsicherung

Das Kind stützt im Grätschsitz vor der Matte und turnt eine Rolle vorwärts in den Grätschsitz auf die Matte.



3. Geräteaufbau: Parallelbarren mit schräg gestellten und abgepolsterten Holmen, Kasten in der Barrengasse, Mattenabsicherung

Das Kind stützt im Grätschsitz und turnt eine Rolle vorwärts in den Grätschsitz. Darauf achten, dass beim Rollen der Kopf den Kasten nicht berührt.

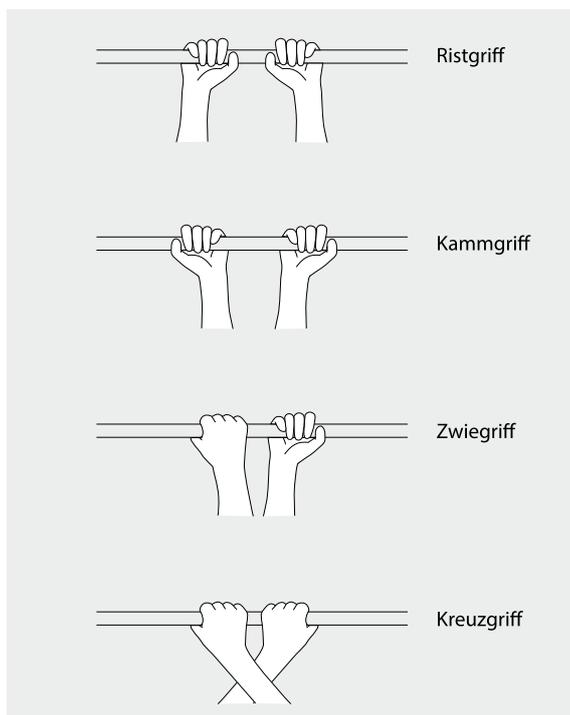
Variation: ohne Schrägstellung der Holme



4.4 Reck

Die Reckhöhe muss an die jeweilige Größe der Schülerinnen und Schüler angepasst sein. Wenn nicht anders beschrieben, sollte für die meisten nachfolgenden Übungen das Reck zwischen Brust- und Schulterhöhe eingestellt sein. Sind die Größenunterschiede zwischen den Schülerinnen und Schülern sehr groß, ist es ratsam zwei Reckanlagen in unterschiedlicher Höhe aufzubauen oder die Klasse entsprechend ihrer Größe in Lerngruppen einzuteilen.

Folgende Griffarten werden beim Turnen am Reck und Stufenbarren genutzt:



4.4.1 Sprung in den Stütz

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Schlussstand heraus greifen die Hände die Reckstange im Ristgriff. Mit einem Absprung von den Füßen erfolgt eine flüssige Aufwärtsbewegung. Die Beine sind gestreckt und der Körper ist gespannt. Der Körper berührt die Reckstange erst dann, wenn der Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen abgeschlossen ist. Die Beine sind leicht nach hinten gestreckt.

Qualitätsmerkmale

- flüssige Bewegung
- Körperspannung
- gestreckte Arme

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Sprungkraft

Helfen und Sichern

Die Sicherheitsstellung erfolgt vor der Reckanlage, um ein Überdrehen nach vorne zu vermeiden. Im Bedarfsfall kann dann an der Schulter oder am Oberarm gegengedrückt werden.

Methodische Möglichkeit

Mit Absprunghilfe

1. Geräteaufbau: Stützreck, Mattenauslage, Sprungbrett

Das Kind steht auf dem Sprungbrett und hält sich mit den Händen am Reck fest. Es springt mit gestreckten Armen in den Stütz.

4.4.2 Rückschwung

Bewegungsbeschreibung



Aus dem Stütz am Reck wird die Hüfte zum Schwungholen gebeugt und die Beine werden nach vorn/unten geführt. Die Arme bleiben gestreckt, bis die Beine beim Vorschwingen unter die Reckstange kommen. Dann werden die Arme leicht gebeugt. Aus dieser Position schwingen die Beine schnellkräftig nach hinten oben und bremsen in der gestreckten Körperhaltung ab. Die Arme werden gestreckt. Der Körper löst sich von der Reckstange und die Schultern bleiben über den Händen (freier Liegestütz), mit leichter Schultervorlage. Nachdem der Körper nach hinten oben geschwungen ist, kann entweder mit Beugen der Hüfte niedergesprungen werden oder der Körper schwingt gestreckt zurück an die Reckstange. Die Übung endet im Stütz oder im Stand.

Qualitätsmerkmale

- gestreckte Arme im freien Stütz
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- leichte Schultervorlage

Voraussetzungen

- Stützkraft
- Rumpfkraft
- Körperspannung

Helfen und Sichern

Der Helfende steht auf der Seite des Turnenden. Er stützt mit der rechnahen Hand am Oberarm und mit der zweiten Hand an der Hüfte oder am Bauch.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Reck, zwei niedrige Kästen etwa schulterbreit nebeneinander, Mattenauslage
Das Kind stützt am Reck. Mit Vor- und Rückschwung durch eine Kastengasse erfolgt ein Aufgrätschen auf den beiden Kästen. Die Schultern müssen über der Reckstange bleiben – ggf. mit Hilfestellung.



2. Geräteaufbau: Reck, Kasten, Teppichfliese
Das Kind klettert auf einen Kasten in den Stand. Es greift die Reckstange und springt vom Kasten in den Stütz am Reck. Nach einem Vor- und Rückschwingen erfolgt durch Anbücken der Niedersprung auf eine Teppichfliese.



4.4.3 Kniehangab- und aufschwung

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Spreizsitz mit Ristgriff beider Hände am Holm wird das Gewicht nach hinten verlagert. Der Körper schwingt nach hinten/unten. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt. Das vordere Bein wird gebeugt, sodass der Holm in die Kniekehle rutscht. Im Umkehrpunkt des Schwungs erfolgt ein aktiver Einsatz des gestreckten Beins nach hinten und das vordere Bein drückt auf den Holm. Beim Schwung nach hinten/oben wird der Arm-/Rumpfwinkel verkleinert. Die Bewegung endet im Sitz mit gestreckten und gespreizten Beinen.

Qualitätsmerkmale

- gestreckter Oberkörper
- lange Arme
- gleichbleibender Rhythmus

Voraussetzungen

- Griffkraft
- Stütz am Reck

Helfen und Sichern

Die Helfenden stehen auf der Schwungbeinseite (vor dem Reck) und leisten Schubhilfe am Oberschenkel und am unteren Rücken. Anschließend verhindern sie ein nach vorne Fallen durch das Festhalten der Schulter oder des Oberarms.



4.4.4 Felgabzug vorlings rückwärts

Bewegungsbeschreibung

Ausgangsposition ist der Stütz vorlings auf der Reckstange mit Körperspannung. Der Oberkörper wird über die Stange nach vorn gebeugt und die Beine werden gehockt. Dadurch wird eine Art Rolle um die Stange eingeleitet. Sobald sich der Kopf am tiefsten Punkt befindet, wird der Körper langsam und kontrolliert in den Stand abgesenkt. Die Hände umfassen die ganze Zeit im Ristgriff die Reckstange.

Qualitätsmerkmale

- Absenken in den Stand erfolgt langsam und geführt
- Füße landen unter dem Körper

Voraussetzungen

- Armkraft
- Rumpfkraft
- Griffkraft
- Stütz am Reck

Helfen und Sichern

Die Hilfe kann durch eine Griffsicherung und Begleitung des Abrollens am Rücken erfolgen.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Holm oder Reckstange, Mattenauslage
Das Kind fasst den Holm im Ristgriff. Es hängt ein Bein in der Kniekehle ein. Mit vor- und zurückschwingen turnt es auf den Holm in den Sitz.

2. Geräteaufbau: Holm oder Reckstange, Mattenauslage
Das Kind verlagert im Spreizsitz seinen Körperschwerpunkt nach hinten, um in der Kniekehle zu schaukeln. Anschließend versucht es nach zweimal Schaukeln wieder zurück in den Sitz zu kommen.

Methodische Möglichkeit

1. Geräteaufbau: Reckanlage, Mattenauslage, eine Teppichfliese

Das Kind turnt einen Felgabzug in den Stand und versucht auf der Teppichfliese mit den Füßen zu landen. Das Kind legt sich die Teppichfliese individuell entsprechend seiner Leistungsfähigkeit.



2. Geräteaufbau: ein Stützreck, kleiner Kasten/ Turnhocker/Keilmatte, Mattenauslage

Das Kind steht auf dem kleinen Kasten und turnt an der hüfthohen Reckstange einen Felgabzug mit Hinsetzen auf dem kleinen Kasten. Der Kasten darf nicht zu dicht an die Reckstange gestellt werden.



3. Geräteaufbau: Reckanlage, Mattenauslage, Therapiekreisel

Das Kind turnt einen Felgabzug auf den Therapiekreisel.



4.4.5 Felgunterschwingung

Bewegungsbeschreibung

Aus der Schrittstellung mit Ristgriff – die Arme gestreckt, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – schwingt das hintere Bein kräftig nach vorn-oben. Gleichzeitig erfolgt ein starker Abdruck vom Standbein, bis sich beide Oberschenkel in Höhe der Reckstange befinden. Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Sie werden weiter nach vorn oben geschoben, indem der Arm-/Rumpfwinkel aktiv geöffnet wird. Nach vollständiger Körperstreckung werden die Hände vom Reck gelöst und die Übung endet mit einer kontrollierten Landung im Stand.

Qualitätsmerkmale

- Arme sind während der gesamten Übung gestreckt
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- vor dem Lösen der Hände befindet sich der Körper mindestens in Reckhöhe

Voraussetzungen

- Griffkraft
- Rumpfkraft
- Schulterkraft
- Schulterbeweglichkeit

Helfen und Sichern

Die Bewegungsunterstützung erfolgt an den Oberschenkeln und am Rücken.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Turnbank, schwingendes Tau, Mattenhügel, Mattenauslage

Das Kind greift sich ein hängendes Tau und steigt auf eine Turnbank. Aus dieser Position versucht das Kind, auf einen Mattenhügel zu schwingen (in den Sitz, in den Stand).

2. Geräteaufbau: Reck, Turnmattenauslage

Das Kind läuft mit dem Griff der Hände an der Reckstange, so weit wie möglich mit gestreckten Armen unter der Stange nach vorne hindurch.



3. Geräteaufbau: Reck, Turnmattenauslage, Teppichfliesen mit der rutschhemmenden Seite auf den Boden

Das Kind steht auf der Teppichfliese am Reck. Die Hände greifen die Reckstange. Mit Schwungbeineinsatz oder aus der Schlussstellung versucht das Kind auf der zweiten Teppichfliese mit einem „Unterschwing“ zu landen.



4. Geräteaufbau: Reck, Seil, Teppichfliesen, Turnmattenauslage

Das Kind steht auf der Teppichfliese am Reck. Die Hände greifen die Reckstange. Mit Schwungbeineinsatz und Abdruck vom Standbein (oder aus der Schlussstellung) erfolgt der Unterschwing über das von zwei Helfern gehaltene Seil (ca. 30 cm von Reckstange entfernt). Die Landung soll auf der zweiten Fliese erfolgen.



5. Geräteaufbau: Reck, Turnmattenauslage

Leistungsstarke Kinder können aus dem Stand mit beidbeinigem Absprung einen Felgunterschwing in den Stand turnen.

4.4.6 Hüftaufschwung vorlings rückwärts

Bewegungsbeschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen in der Schlussstellung mit Ristgriff an der Reckstange. Mit einem Schritt vorwärts (Stemmbein) und Beugen der Arme wird das hintere „Schwungbein“ kräftig nach vorn oben über die Reckstange hinweg geschwungen. Durch gleichzeitigen Abdruck vom Stemmbein und den Zug der Arme wird das Aufschwingen unterstützt. Mit dem Schließen der Beine gelangt die Hüfte über die Reckstange. Die Übung endet im Stütz durch das Strecken der Arme und der Hüfte.

Qualitätsmerkmale

- Arme beim Aufschwingen gebeugt
- Kopf während des Aufschwingens in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Abdruckbein vor der Stange
- Aufrichten des Oberkörpers zum Stütz mit gestreckten Armen

Voraussetzungen

- Armkraft
- Rumpfkraft
- Überdrehen rückwärts
- Stütz am Reck

Helfen und Sichern

Die Bewegungsunterstützung erfolgt frühzeitig an Rücken und Oberschenkelrückseite, um die Aufwärtsbewegung zu unterstützen. Der Stütz kann zusätzlich am Oberarm abgesichert werden.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Reck, Turnmattenauslage

Das Kind stützt am Reck, senkt den Oberkörper ab und hebt die Beine in Richtung Senkrechte. Die Arme sind gestreckt und das Kinn auf der Brust. Das Kind soll versuchen diese Position zu halten bzw. aus dieser Position wieder zurück in den Stütz zu gelangen.



2. Geräteaufbau: Reck, Turnmattenauslage, großer Gymnastikball (fest aufgepumpt)

Das Kind sitzt auf dem Ball, mittig unter dem bauchnabelhohen Reck. Mit Ristgriff und gebeugten Armen an der Reckstange rollt es den Ball mit dem Gesäß nach vorn. Gleichzeitig verlagert es sich nach hinten und dreht mit Rückwärtsrotation um die Reckstange. Der Ball rollt davon.



3. Geräteaufbau: Reck (ca. schulterhoch), ein Weichboden, zwei Kästen als Stütze für den Weichboden, Mattenauslage

Das Kind fasst mit Ristgriff die Reckstange und läuft den Weichboden hinauf. Das Schwungbein wird mit Schwung über die Reckstange geführt. Gleichzeitig drückt sich das Standbein kräftig vom Weichboden ab. Das Kind gelangt in den Stütz am Reck.



4. Geräteaufbau: Reck, kleiner Kasten oder Turnhocker, Mattenauslage

Das Kind greift mit Ristgriff die Reckstange und setzt das Standbein auf einem Würfelkasten auf. Die Arme sind gebeugt. Anschließend erfolgt mit kräftigem Schwungbeineinsatz der Hüftaufschwung in den Stütz am Reck. Das Bein wird auf den seitlich stehenden Kasten gesetzt, damit das Schwungbein frei schwingen kann, ggf. mit Hilfestellung.

Variation: Sprungbrett statt kleiner Kasten



4.4.7 Rückschwung-Hüftumschwung vorlings rückwärts

Bewegungsbeschreibung

Nach einem erfolgten Rückschwung schwingt der gestreckte Körper wieder an die Reckstange zurück. Bei Berührung wird die Hüfte leicht gebeugt und die Schultern werden zurückgenommen. Dadurch wird die Rückwärtsdrehung des Körpers um die Reckstange eingeleitet. Bei der Drehung drücken die Hände mit gestreckten Armen das Reck im Ristgriff an die Oberschenkel. Der Kopf ist etwas nach vorn geneigt, um einem Rückschlagen in den Nacken vorzubeugen. Durch das Strecken der Hüfte wird die Übung im Stütz beendet.

Qualitätsmerkmale

- gestreckte Arme
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bzw. leicht nach vorn geneigt
- gestreckter Körper – nur minimale Hüftbeugung beim Hüftumschwung

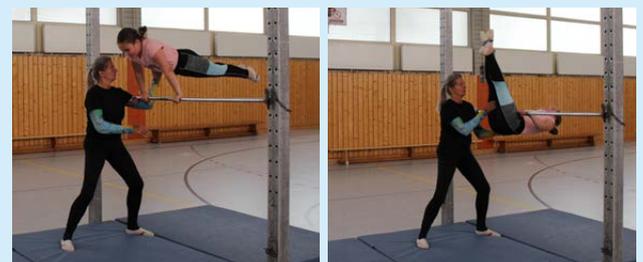
Voraussetzungen

- Stützkraft
- Armkraft
- Körperspannung
- Stüttschwingen

Helfen und Sichern

Die Helfenden müssen frühzeitig unter dem Reck durchgreifen und an Rücken oder Oberschenkelrückseite fassen, um die Drehbewegung zu unterstützen

Wenn erforderlich, wird der Stütz am Oberarm abgesichert.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Weichbodenmatte, Seil/Stab

Die Weichbodenmatte wird quer aufgestellt und von zwei Helfern gesichert. Das Kind steht vor der Weichbodenmatte. Die Arme halten das Seil schulterbreit in Voralte. Die Arme werden gestreckt an die Oberschenkelvorderseite geführt (schließen des Arm-Rumpfwinkels) und sofort wird der Körper nach hinten verlagert an den Weichboden. Der Weichboden kippt bei Berührung nach hinten um. Das Kind liegt mit Körperspannung auf dem Weichboden.



2. Geräteaufbau: Reck, Mattenauslage, Seil

Das Kind befindet sich im Stütz. Das Seil, welches an der Reckstange befestigt ist, wird unterhalb des Gesäßes um das Kind geführt, um anschließend einmal um die Reckstange gewickelt zu werden. Ein Helfer kann durch Ziehen das Seil spannen. Das Kind hält Körperspannung und turnt mit Hilfe des Seiles einen Hüftumschwung rückwärts, ohne vorher Schwung zu holen.

Hilfestellung: Zug am Seil.



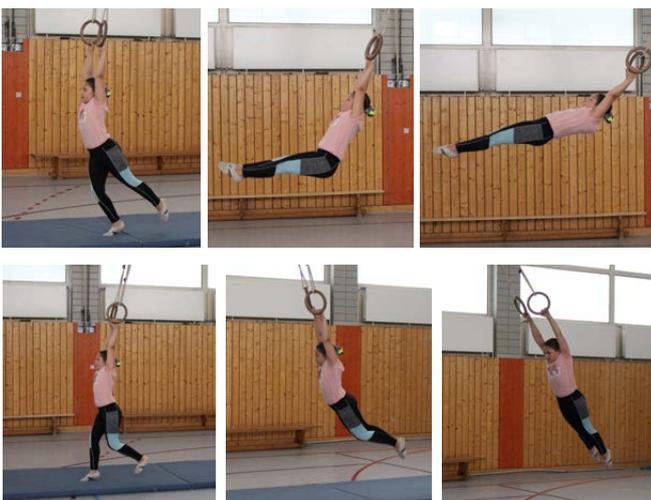
4.5 Schaukelringe

Die Geräteeinstellung zum Schwingen ist optimal, wenn die Schülerinnen und Schüler die Schaukelringe im Balenstand mit gestreckten Armen fassen können.

4.5.1 Schwingen im Langhang mit Beinabstoß

Bewegungsbeschreibung

Die Kinder stehen vor den Ringen und umfassen die Ringe im Ristgriff. Am tiefsten Punkt der Schaukelringe setzen die Füße nacheinander auf. Der Körper ist gestreckt. Beim Vorschwung wirkt der Abdruck der Füße so, dass der Körper mit einer leichten Überstreckung nach vorn schwingt. Nach dem Lösen der Füße vom Boden wird diese Überstreckung kurz beibehalten. Danach schwingen die Beine schnellkräftig nach vorn oben in eine leichte Hüftbeugung. Der Schwung endet im vorderen Umkehrpunkt. Im Abschwingen werden die Beine zurückgeschwungen, so dass im tiefsten Punkt die Füße wieder nacheinander aufgesetzt werden. Jetzt erfolgt der Rückschwung. Nachdem der Abdruck erfolgt ist, schwingen die Beine schnellkräftig nach hinten oben in eine Überstreckung. Der Rückschwung endet im hinteren Umkehrpunkt. Im Abschwingen werden die Beine vorgeschwungen, so dass am tiefsten Punkt die Füße wieder aufsetzen.



Qualitätsmerkmale

- rhythmisches Schwingen
- Füße setzen nacheinander auf
- Körperspannung ohne Hüftbeugung
- Schultern sind nicht an den Ohren (Druck auf die Ringe)

Voraussetzungen

- Körperspannung
- Griffkraft
- Schiffchenposition

Helfen und Sichern

Es ist eine Mattensicherung der gesamten Schwungweite (fünf bis sechs Matten) notwendig. Die sichernde Lehrkraft beobachtet ständig den Haltegriff und gibt das akustische Signal zum Verlassen der Ringe. Die sichernde Lehrkraft muss den Schwung unterbrechen können, indem sie um die Hüfte greift. (Eingabeln).

Methodische Möglichkeiten

Schwünge im Langhang können auch an Tauen geturnt werden. Am Anfang wird aus organisatorischen Gründen an Tauen geschwungen (die Kinder können sich die Griffhöhe aussuchen). Der Unterschied zwischen Tauen und Ringen liegt vor allem beim Griff. Da der Griff bei den Tauen senkrecht ist, kann der Turnende schneller rutschen als bei den Ringen.

1. Geräteaufbau: hängende Tauen, Mattenauslage
Das Kind greift mit den Händen ein Tau. Es läuft mit dem Tau vorwärts und hebt nach Erreichen der Senkrechten die Beine an. Jetzt schwingt es vorwärts und lässt am Ende des Schwunges los.



2. Geräteaufbau: hängende Tauen, Medizinball, Mattenauslage
Das Kind schwingt über ein Hindernis vorwärts.



3. Geräteaufbau: hängende Tauen, Mattenauslage
Das Kind schwingt an den Tauen vor und zurück.



4. Geräteaufbau: Schaukelringe, Mattenauslage
Das Kind schwingt vor und zurück mit Abdruck von den geschlossenen Füßen.



4.5.2 Vor- und Rückschwingen mit 1/2 Drehung

Bewegungsbeschreibung

Im Umkehrpunkt des Vorschwungs dreht der Körper um die Körperlängsachse, indem die Beine/Hüfte zur Seite gedreht werden. Das Ausdrehen erfolgt beim erneuten Umkehrpunkt.

Qualitätsmerkmale

- geschlossene Beine
- korrekte halbe Drehung

Voraussetzungen

- Körperspannung
- Griffkraft
- Schiffchenpositionen
- Schwingen im Langhang mit Beinabdruck

Methodische Möglichkeit

Geräteaufbau:

Schaukelringe, Mattenauslage
Das Kind hängt an den Schaukelringen. Ein anderes Kind greift die Beine und dreht das schaukelnde Kind hin und zurück.



4.5.3 Überdrehen rückwärts/vorwärts gehockt

Bewegungsbeschreibung rückwärts

Die Hände fassen die brusthohen Schaukelringe. Mit einem leichten Abdruck von den Füßen mit einer einleitenden Rotation rückwärts zieht das Kind die Arme kräftig an und bringt die Knie an die Brust. Der Rücken ist rund wie bei einer Rolle rückwärts. Sobald das Gesäß unter den Ringen durchgeführt ist, streckt das Kind die Beine und gelangt in den Stand.

Bewegungsbeschreibung vorwärts

Die Hände fassen die brusthohen Schaukelringe. Mit Absenken des Oberkörpers nach vorn unten werden die Arme nach hinten geführt. Mit Abdruck von den Füßen zieht das Kind das Gesäß nach oben. Der Rücken ist rund wie bei einer Rolle vorwärts. Sobald das Gesäß unter den Ringen durchgeführt ist, streckt das Kind die Beine und gelangt in den Stand.

Qualitätsmerkmale

- Arme beugen
- Füße berühren nicht die Ringe
- runder Rücken
- Bewegung erfolgt langsam und kontrolliert

Voraussetzungen

- Armkraft
- Rumpfkraft
- Griffkraft
- Rolle vorwärts/rückwärts

Helfen und Sichern

Eine Hand hält oberhalb des Handgelenks fest. Die andere Hand unterstützt die Rotation an der Oberschenkelrück- bzw. -vorderseite.



Methodische Möglichkeiten

Es können beide Elemente gleichzeitig geschult werden.

1. Geräteaufbau: Schaukelringe, Mattenauslage

Das Kind fasst mit den Händen je einen Ring. Einen Fuß stellt es in die gefalteten Hände eines helfenden Kindes. Mit Abdruck aus den Händen des helfenden Kindes erfolgt das Überdrehen rückwärts.

Überdrehen vorwärts: Schienbein in die Hände legen, Partner bzw. Partnerin schiebt.



2. Geräteaufbau: Hängende Tauen, Mattenauslage

Das Kind turnt an zwei nebeneinander hängenden Tauen ein Überdrehen rückwärts und vorwärts.



4.5.4 Strecksturzhang

Bewegungsbeschreibung

Die Hände halten die Ringe fest. Aus dem Stand rollt der Körper rückwärts ein. Sobald sich das Gesäß zwischen den Ringen befindet, strecken sich die Beine nach oben. Die Arme sind lang und der Körper bildet eine gestreckte Linie. Der Kopf befindet sich in neutraler oder leicht nach vorn geneigter Position.

Qualitätsmerkmale

- Körperspannung
- gestreckter Körper
- kein Schaukeln

Voraussetzungen

- Haltekraft in den Händen
- Überdrehen rückwärts

Helfen und Sichern

Eine Hand greift einen Ring, um das Schaukeln zu minimieren. Die zweite Hand unterstützt die Aufwärtsbewegung am Oberschenkel/Gesäß. Vorteilhaft sind zwei Helfende.

Methodische Möglichkeiten

1. Kerze

Geräteaufbau: Turnmatte

Das Kind turnt eine Kerze am Boden. Die Hände können entweder die Hüfte stützen oder am Boden liegen.

2. Strecksturzhang

Geräteaufbau: Schaukelringe brusthoch, Mattenauslage

Das Kind turnt einen Strecksturzhang mit Hilfe. Es kann sich mit den Füßen an den Seilen „sichern“.



4.6 Stufenbarren

4.6.1 Unterschwingung über den unteren Holm mit Fußaufsatz

Bewegungsbeschreibung

Die Turnenden stehen unter dem oberen Holm mit Blick zum unteren Holm. Die Hände greifen den oberen Holm. Das Kind stellt ein Bein auf den unteren Holm und führt das andere Bein gestreckt über den unteren Holm. Mit Fußabdruck vom Holm und Schließen beider Beine wird ein Unterschwingung über den unteren Holm geturnt. Die Landung erfolgt beidbeinig vor dem unteren Holm.



Qualitätsmerkmale

- ohne Pause am unteren Holm
- hohe zweite Flugphase

Voraussetzungen

- Rumpfkraft
- Griffkraft

Helfen und Sichern

Die Lehrkraft steht zwischen den Holmen. Sie fasst mit einer Hand an der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines. Die zweite Hand unterstützt am Rücken mit einem Schieben über den Holm.



Methodische Möglichkeit

Geräteaufbau: Stufenbarren, unterer Holm mit Polster (z.B. Rohr-Isolierung), Mattenauslage
 Das Kind greift den oberen Holm und stellt einen Fuß auf das Polster und führt das gestreckte Bein daneben. Mit Schwungholen und Partnerhilfe führt es den Fenstersprung aus, ggf. mit Hilfestellung

Variation: Übungsausführung ohne Aufsetzen eines Fußes am unteren Holm.



Qualitätsmerkmale

- gestreckte Beine
- ohne Pause

Voraussetzung

- Armkraft
- Körperspannung

Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Stufenbarren/Reck, Mattenauslage
 Das Kind spreizt die Beine abwechselnd über den Holm. Beim Überspreizen wird die Hand schnell vom Holm weggenommen und nachdem das Bein über den Holm nach vorne geführt wurde, wieder zugegriffen. Das Gewicht wird kurzfristig auf den Stützarm verlagert.



4.6.2 Spreizdrehung

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Stand Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Hochfassen einer Hand (rechts) zum hohen Holm. Überspreizen des rechten Beines und Hochgreifen der zweiten Hand. Umgreifen in den Kreuzgriff. Weiterführen des gestreckten rechten Beines mit einer 1½ fachen Drehung des Körpers um die eigene Achse mit Wechsel des Griffs am oberen Holm bis in den Liegehang auf dem unteren Holm.



2. Geräteaufbau: Stufenbarren, Mattenauslage, Sprungbrett

Das Kind springt in den Stütz und greift mit einer Hand an den oberen Holm. Die Sicherheitsstellung befindet sich zwischen den Holmen.



3. Geräteaufbau: Stufenbarren, Mattenauslage
Das Kind turnt eine halbe Drehung in den Liegehang.



4.6.3 Abgang

Hockwende über den oberen Holm

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Stand auf dem unteren Holm greifen die Hände im Zwiegriff den oberen Holm. Mit Absprung vom unteren Holm erfolgt die Drehbewegung und die Beine werden gehockt. Die Arme werden gestreckt. Sobald der Körper über den Holm gelangt ist, lösen sich nacheinander die Hände und der Körper streckt sich. Die Landung erfolgt seitlich zum Gerät.

Qualitätsmerkmale

- Drehbewegung
- Kontrollierter Stütz mit lösen der Hände
- sicherer Stand

Voraussetzungen

- Sprungkraft
- Stützkraft
- Mut

Helfen und Sichern

Die Lehrkraft steht hinter den Holmen auf einer erhöhten Fläche (Kasten). Sie unterstützt am Oberarm und Oberschenkel/Bauch, indem sie die Bewegung über den oberen Holm begleitet und bis zur Landung sichert.



Methodische Möglichkeiten

1. Geräteaufbau: Turnbank

Das Kind turnt Hockwenden über die Turnbank.

2. Geräteaufbau: Reck, Mattenauslage

Das Kind turnt eine Hockwende über die Reckstange.

3. Geräteaufbau: Reck, Sprungkasten, Mattenauslage

Das Kind steht auf dem Kasten und greift die Reckstange. Es turnt eine Hockwende über die Reckstange. Die Höhe von Kasten und Reck sind variabel.

Hohe Wende

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Stütz am oberen Holm mit Blick zum unteren Holm erfolgt ein Beugen in der Hüfte mit Absenken des Oberkörpers nach vorne unten. Die eine Hand (im Beispiel rechts) greift mit Ristgriff und gestrecktem Arm den unteren Holm. Die zweite Hand (im Beispiel links) wechselt am oberen Holm in den Kammgriff. Die Beine und der gespannte Körper schwingen mit einer Vierteldrehung in die Handstandposition auf. Das Abbücken mit Wechsel der Hand vom oberen zum unteren Holm sowie das Lösen der unteren Hand erfolgen schnell hintereinander. Die Landung erfolgt mit geschlossenen Beinen im Außenquerstand links und die linke Hand befindet sich am unteren Holm.



Qualitätsmerkmale

- direkt aus dem Stütz ohne großen Hüftwinkel
- senkrechte Handstützposition
- sicheres Landen

Voraussetzungen

- Armstützkraft
- Körperspannung
- Handstützüberschlag seitwärts
- Mut

Helfen und Sichern

Die Lehrkraft steht zwischen den Holmen auf der geschlossenen Körperseite des Kindes. Eine Hand greift am Oberarm am unteren Holm und sichert den Stütz. Die zweite Hand befindet sich am Bauch und begleitet die Bewegung über den unteren Holm, ggf. mit Schubhilfe.



Methodische Möglichkeit

1. Geräteaufbau: 2 Turnmatten, Bodenturnläufer

Das Kind turnt einen Radhandstand mit Abbücken. Dabei erfolgt das Aufschwingen wie beim Rad, jedoch werden die Beine im höchsten Punkt geschlossen. Anschließend wird die Hüfte gebeugt und beide Füße gleichzeitig am Boden aufgesetzt.



2. Geräteaufbau: Stützreck (hüfthoch), zwei Turnmatten

Das Kind legt sich über die Reckstange. Stützt mit der einen Hand am Boden (Handaufsatz wie beim Rad). Die zweite Hand befindet sich im Kammgriff. Jetzt holt es mit den Beinen Schwung, sodass das Kind in die Radhandstandposition kommt. Es erfolgt ein Abbücken in der Hüfte mit anschließendem gleichzeitigem Landen beider Füße im Querstand.



3. Geräteaufbau: Stufenbarren mit Polster am unteren Holm, Mattenauslage

Das Kind stützt am hohen Holm. Es senkt den Oberkörper und stützt mit einem Arm am unteren Holm neben dem Polster. Mit Schwungholen der Beine gelangt es über die Radhandstandposition in den Stand. Die Übung ist leichter bei großem Abstand der Holme, da der Körper gestreckt bleiben kann.



4.7 Sprung

Die Turngeräte für den Sprung sind üblicherweise der Bock, der Kasten und das Pferd. Ein Sprung wird schnell ausgeführt und verlangt viele grundlegende Fertigkeiten. Ein „Nichtgelingen“ birgt die Gefahr einer Verletzung. Deshalb sollten in vielen Vorübungen möglichst die einzelnen bedeutsamen Teile

- Anlauf-Einsprung auf das Brett,
- Prellabsprung,
- Stütz der Hände,
- Landung und
- Flugphasen

solange gründlich geübt werden, bis sie fast automatisiert ablaufen, so dass die Kinder ihre Konzentration auf die Verbindung der einzelnen Teile richten können. Dieser Weg erscheint zunächst etwas zäh, macht sich jedoch mit einer guten Bewegungssicherheit und einer sicheren Umsetzung des komplexen Bewegungsablaufs hinterher bezahlt.

4.7.1 Anlauf, Einsprung, Absprung und Landung

Bewegungsbeschreibung

Der Anlauf zum Sprunggerät ist ein Steigerungslauf, um eine optimale Geschwindigkeit für den Absprung und somit für die Sprungtechnik zu erreichen. Der letzte Schritt vor dem Sprungbrett („Einsprung“) ist äußerst kraftvoll und beginnt mind. 50 bis 100 cm vom Sprungbrett entfernt, abhängig von der Anlaufgeschwindigkeit und der Sprungbrettentfernung vom Stützgerät. Die Arme sind dabei noch hinten und werden erst beim Aufsetzen beider Füße auf dem Sprungbrett nach vorn geführt.

Der „Einsprung“ endet mit dem Aufsetzen beider Füße auf dem Sprungbrett. Jetzt wird der Absprung eingeleitet. Beim Absprung nutzt der Körper die Reaktivkraft und es erfolgt ein Strecken der Fußgelenke. Wichtig: Die Kniegelenke bleiben nahezu gestreckt.

Nach dem Sprung erfolgt eine kontrollierte Landung.

Qualitätsmerkmale

- Laufen auf dem Vorderfuß
- ausreichender Abstand des letzten Schritts zum Sprungbrett
- schnelle Absprungphase – Prellabsprung
- Armbewegung von hinten nach vorn
- aktive Landung mit anschließendem sicheren Stand

Voraussetzungen

- Schnelligkeit
- Beinkraft
- Körperspannung
- Kopplungsfähigkeit

Methodische Möglichkeit

Vorbereitende Übungen

Anlauf: Kleine Spiele zur Laufschnelligkeit, Staffelspiele, Fangspiele
Absprung: Prellsprünge, Seilspringen

Sichere Landung üben

Geräteaufbau: Kastenoberteil, Turnmatte
 Das Kind turnt einen Streck sprung vom Hocker mit Einsatz der Arme und landet mit hüftbreiten Füßen, gebeugten Beinen und leicht nach vorn geneigtem Oberkörper.



Prellabsprung üben – allein und zu zweit

1. Geräteaufbau: Sprungbrett

Das Kind springt mehrere Prellsprünge hintereinander auf dem Sprungbrett. Das helfende Kind steht vor dem Sprungbrett und hält das turnende Kind an beiden Händen.

Variation: Statt eines Partners oder einer Partnerin steht das Sprungbrett vor Kasten, Pferd, Sprossenwand oder Wand. Das Kind hält/stützt sich dort ab, während es springt.



2. Geräteaufbau: mehrere Sprungbretter in einer Reihe hintereinander, jeweils einen Turnhocker/kleinen Kasten ohne Abstand dazwischen gestellt; vor dem ersten Brett steht ein Turnhocker, hinter dem letzten Hocker liegt eine Turnmatte

Das Kind springt hintereinander einen Aufsatzsprung vom Hocker auf das Sprungbrett, einen Prellabsprung und einen Streck sprung auf den Hocker. Der letzte Streck sprung landet auf einer Turnmatte.

Hinweis: Es dürfen nur Bretter mit ähnlichen Sprung-eigenschaften hintereinander stehen, da es sonst zu Stauchungen im Rücken kommen kann.



Einsprung/Aufsatzsprung üben

1. Geräteaufbau: Turnmatte, Sprungbrett, Turnbank
Das Kind geht auf der Turnbank an und übt den Aufsatzsprung auf das Brett mit anschließendem Strecksprung auf die Matte.

Variation: Anlauf auf der Bank



2. Geräteaufbau: Turnmatte, Sprungbrett, Kastenoberteil quer vor dem Brett
Das Kind geht an, stellt einen Fuß auf das Kastenoberteil und turnt einen Aufsatzsprung auf das Sprungbrett, Prellabsprung, Strecksprung, Landung auf der Matte.
Variation: aus dem Anlauf



3. Geräteaufbau: Turnmatte, Sprungbrett, Linie quer vor Sprungbrett gezogen

Das Kind geht oder läuft an und springt vor der Linie ab, zum Aufsatzsprung auf das Sprungbrett, Prellabsprung, Strecksprung und Landung auf der Matte.



Kombinationsübungen

1. Geräteaufbau: Gymnastik- oder Fahrradreifen in der Halle verteilen

Das Kind läuft und springt in einen Reifen hinein und wieder hinaus.

2. Geräteaufbau: Turnmatten (Stapel), Sprungbrett
Das Kind läuft an, springt mit einem Aufsatzsprung auf das Sprungbrett, turnt nach einem Prellabsprung einen Strecksprung auf den jedesmal leicht wachsenden Mattenstapel. Wer schafft einen schönen Strecksprung auf den höchsten Mattenstapel? Bei höheren Höhen sichert die Lehrkraft zwischen Brett und Mattenstapel ein mögliches Zurückfallen des Kindes ab (Schubhilfe in Hüfthöhe). Die Kinder lernen zu verbinden und verlagern die nötige Konzentration zunehmend und angstfrei auf den Sprung.



3. Geräteaufbau: Weichbodenberg oder Mattenstapel, Sprungbrett, Gymnastikmatte und Turnmatte
Das Kind läuft aus kurzer Distanz schnellkräftig an und betritt nicht die Gymnastikmatte, die vor dem Sprungbrett liegt. Jetzt kann es z. B. ein Aufhocken oder Aufknien auf dem Weichbodenberg ausführen. Die Sprungbrettentfernung vom Weichbodenberg wird nach und nach erhöht, sodass es zu einer Körperstreckung in der ersten Flugphase kommen kann. Die Anlaufentfernung wird nach und nach gesteigert, dabei wird auch die Entfernung vom letzten Schritt auf das Sprungbrett vergrößert. Hier hilft jetzt entweder eine zweite Gymnastikmatte oder besser noch eine Turnmatte, die quer vor dem Sprungbrett liegt. Im Anschluss erfolgt die Transferleistung zum Sprunggerät



4.7.2 Sprunggrätsche

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung auf das Sprungbrett mit einem sofortigen beidbeinigen Absprung. Gleichzeitig führen die Arme von hinten unten nach vorne zum Bock. Die Beine werden nach dem Absprung schnell nach hinten oben gebracht. Der Sprung wird bis zur Stützphase mit geschlossenen Beinen geturnt. Mit der kurzen Stützphase (Abdruck) werden die Beine gegrätscht und die Hüfte etwas gebeugt. Durch den Abdruck steigt der Körper und fliegt weiter. Die Arme führen nach vorne oben und der Oberkörper wird aufgerichtet. Die Beine werden geschlossen und der Körper gestreckt, um die Landung vorzubereiten.

Qualitätsmerkmale

- kurze Stützphase
- gestreckte und gegrätschte Beine
- nach dem Abdruck der Hände Blick nach vorne
- kontrollierte Landung

Voraussetzungen

- Sprungkraft
- Armstützkraft
- Hüft-/Beinbeweglichkeit
- Anlauf und Absprung vom Sprungbrett
- kontrollierte Landung

Helfen und Sichern

Der Helfende steht hinter dem Gerät, geht der Bewegung des Turnenden soweit wie möglich entgegen und greift jeweils mit einem halben Klammergriff am Oberarm. Der Helfende muss dynamisch mit der Bewegung des Turnenden mitgehen und nach hinten ausweichen.



Methodische Möglichkeit

Bevor die Kinder die Sprunggrätsche üben können, müssen Anlauf, Einsprung, Absprung und Landung beherrscht werden! (Übungen dazu siehe Punkt 4.7.1.)

1. Geräteaufbau: 2 bis 3 Turnmatten längs mit einer Kastenoberteilbreite hintereinander, Kastenoberteil(e) quer in die Mattenlücken

Das Kind turnt „Hasenhüpfer“ und grätscht auf dem Kastendeckel auf, anschließend Strecksprung mit kontrollierter Landung auf der Turnmatte.

Variation: fortgeschrittene Kinder können über den Kastendeckel grätschen.



2. Geräteaufbau: Sprungbrett, Kasten längs
Das Kind hält sich am Kasten fest und prellt auf dem Sprungbrett mit grätschen der Beine.

Variation: Mit gegrätschten Beinen und im Grätschsitz auf dem Kasten landen. Eine Markierung zum Stütz der Hände ist hilfreich, so dass genug Platz zum Landen auf dem Kasten bleibt.



3. Geräteaufbau: ein Sprungbrett, Mattenstapel (oder Kästen mit Weichboden), Mattenauslage

Das Kind läuft an, springt vom Sprungbrett ab, stützt seine Hände auf und grätscht auf dem Mattenstapel auf.

Variation: Mit größerem Abstand auf den Berg springen.



4. Geräteaufbau: Mattenauslage

Das erste Kind stellt sich in leichte Schrittgrätschstellung, beugt den Oberkörper und zieht den Kopf leicht ein. Mit den Händen stützt es sich auf den eigenen Oberschenkeln ab. Jetzt läuft das zweite Kind an und springt mit Abstützen der Hände auf dem oberen Rücken eine Grätsche über das Kind.



4.7.3 Sprunghocke

Bewegungsbeschreibung

Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett mit einem sofortigen beidbeinigen Absprung. Gleichzeitig werden die Arme von hinten unten nach vorne zum Bock geführt. Die Beine werden schnell nach hinten oben gebracht. Während der kurzen Stützphase (Abdruck) hocken die Beine und der Körper steigt weiter. Die Arme werden nach vorne oben geführt und der Oberkörper aufgerichtet. Beine und Körper strecken sich, um die Landung vorzubereiten.

Qualitätsmerkmale

- kurze Stützphase
- nach dem Abdruck der Hände Blick nach vorne
- kontrollierte Landung

Voraussetzungen

- Armstützkraft
- Beinkraft
- Körperspannung
- Anlauf, Absprung und Landung

Helfen und Sichern

Die Helfenden stehen seitlich hinter dem Gerät und fassen den Oberarm mit dem Klammergriff. Dies kann allein oder zu zweit erfolgen.



Methodische Möglichkeiten

Bevor die Kinder die Sprunghocke üben können, müssen Anlauf, Einsprung und Absprung beherrscht werden! (Übungen dazu siehe Punkt 4.7.1.)

1. Geräteaufbau: zwei Turnbänke schulterbreit nebeneinander (mit und ohne Springseile)

Das Kind turnt Hocksprünge durch die Bankgasse.

Variation: Hocksprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck



2. Geräteaufbau: Mattenbahn aus vier Turnmatten längs hintereinander

Das Kind turnt „Hasenhüpfer“ über die Mattenbahn.

Variation:

a) Die Matten auseinanderziehen, mit einigen Zentimetern beginnen und mit der Zeit die Lücken vergrößern. Die Kinder springen nun Hasenhüpfer über die Mattenbahn und besonders die Mattenlücken. Dabei kann es hilfreich sein, die Stützzone für die Hände (mindestens 20 cm hinter der Mattenlücke!) zu markieren, damit genügend Platz für die Füße bleibt.

b) Die mäßig großen Mattenlücken mit quergestellten Turnkästen ausfüllen, aufhocken (Fortgeschrittene hocken drüber)



3. Geräteaufbau: drei Weichböden übereinander, Matenauslage um den Weichbodenberg; alternativ Kästen unter den Weichboden stellen oder Turnbänke

Das Kind turnt aufknien.

Variation: Aufknien mit weitem Handaufsatz, mit größerem Abstand auf den Berg springen

Bemerkung: Ein Weichbodenberg nimmt eventuelle Ängste, die mit dem dagegen Springen an Kästen oder Pferd entstanden sind. Er motiviert zum Springen von ganz allein. Der Berg kann mit oder ohne Sprungbrett genutzt werden. Die oberste Weichbodenmatte sollte nicht zu weich sein (Handgelenk schützen); alternativ kann eine Turnmatte als oberste Matte gewählt werden.



4. Geräteaufbau: Sprungbrett, zwei Kästen (quer) mit schulterbreiter Gasse, Seil, zwei Matten
Das Kind springt mit der Sprunghocke durch die Kastengasse.

Variationen:

- Sprunghocke mit Klatschen vor der Landung
- Seil nach und nach in der Höhe der Kastenhöhe angleichen,
- Zauberschnur um die Kastenanlage binden



5 Hinweise und Literatur

5.1 Weiterführende Hinweise

Internetportal „Sichere Schule“

Die virtuelle „Sichere Schule“ (www.sichere-schule.de) ist eine bundesweite Informations- und Unterstützungsplattform für Personen und Institutionen, die für den äußeren und inneren Schulbereich Verantwortung tragen, wie Schulen sicher und gesund gestaltet und betrieben werden können. Die Plattform bietet den Nutzenden Informationen und Arbeitshilfen zu Bau, Ausstattung und Einrichtung sowie inhaltlichen Angeboten, zum Beispiel für die naturwissenschaftlichen Fächer oder den Sportunterricht. Es wird auch auf länderspezifische Besonderheiten verwiesen.

DGUV Vorschriften- und Regelwerk

- DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“
- DGUV Vorschrift 81 „Schulen“
- DGUV Regel 102-601 „Branche Schule“
- DGUV Information 202-033 „Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“
- DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“
- DGUV Information 202-044 „Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung“
- DGUV Information 202-048 „Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht“
- DGUV Information 202-050 „Wahrnehmen und Bewegen“
- DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“

Praxisideen

- Bruckmann, Dieckert & Herrmann (1991). Gerätturnen für alle – Freies Turnen an Geräten. Celle: Pohl Verlag.
- Gehrling (2008). Gerätturnen für Fortgeschrittene. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Knirsch & Minnich (1996). Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurth: Knirsch Verlag.
- Leirich, Bernstein & Gwizdek (2007) Turnen an Geräten (Band 1). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Marktscheffel (2007) Übungslandschaften im Kinderturnen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Marktscheffel (2007). Fitte Kids in Spiel und Sport. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

5.2 Verwendete Literatur

Deutsche Turnerjugend (2015) Kinderturnen inklusiv, Frankfurt am Main.

Härtig, R. & Buchmann, G. (2011). Gerätturnen – Trainingsmethodik. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

Leirich, J., Bernstein, H-G. & Gwizdek, I (2007). Turnen an Geräten, Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Neumann, P. & Katzer, D. (2011). Etwas wagen und verantworten im Schulsport – Didaktische Impulse und Praxis-hilfen. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Unfallkasse Berlin (2018). Mehr Motivation-mehr Spaß am Sport, Handlungsempfehlungen für einen motivierenden Sportunterricht.

**Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de